Titlul original: CREATIVE VISUALISATION WITH CHILDREN

First published in Great Britain in 1994 by Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset

Distribuţie
Bucureşti: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Şos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27
Bacău: Calea Mărăşeşti nr. 5; tel./fax: 034/18.18.26

Teora –Cartea prin poştă
CP 79-30, cod 72450 Bucureşti, România
Tel./fax: 252.14.31

Teora
CP 79-30, cod 72450 Bucureşti, România
Fax: 210.38.28

Şef de redacţie: Mihaela Ştefan
Responsabil de colecţie: Marius Dinescu
Redactare: Constantina Paligora
Tehnoredactare: Techno Media
Coperta: Gheorghe Popescu
NOT: 2180 PAR VIZUALIZARE CREATIVA
ISBN: 973-601-817-2
Printed in Romania

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
DAY, JENNIFER
Vizualizare creativă împreună cu copiii / Jennifer Day. – Bucureşti: Teora, 1998
96 p. ; il. ; 20 cm. – (Interzone ; 21)
Tit. orig. (eng) : Creative visualisation with children
Bibliogr.
Index
ISBN 973-601-817-2

159.954:159.922.7
159.954.433:3-053.2

CUPRINS

Pentru Tammy

Mulțumiri

Aș dori să le mulțumesc următorilor, fără de care această carte n-ar fi putut fi scrisă: Tuturor copiilor cu care am lucrat vreodată – mai cu seamă lui Adam, Jodie, Emma, Maria, Sophie, Kathy și Tammy –; vă mulțumesc pentru clipele noastre sincere și pentru că mi-ați dat curajul să scriu această carte. Lui Deborah Rozman – îți mulțumesc pentru că ai fost un izvor permanent și generos de inspirație și cunoaștere; munca ta de pionierat cu copiii a reprezentat o lumină călăuzitoare pentru noi toți. Lui Stephanie Herzog – îți mulțumesc că ne-ai împărtășit cu atâta generozitate știința și experiența ta. Tuturor celor din Institute of HeartMath din California – vă mulțumesc pentru concentrarea asupra inimii și pentru cercetările voastre cu adevărat extraordinare. Celor de la Holistic Education Network din Marea Britanie – vă mulțumesc pentru sprijinul vostru neprețuit. Editorului meu Michael Mann, mulțumiri speciale pentru încredere. Redactorului de carte John Baldock, mulțumiri pentru îndrumările inestimabile. Dar, mai presus de orice, îi sunt recunoscătoare fiicei mele Tammy – îți mulțumesc pentru minunatele tale ilustrații și pentru că ai fost fericirea mea cea mai mare, inspirația și profesorul.

Jennifer Day

Cuvânt înainte

De-a lungul anilor în care am predat vizualizarea creativă, multe persoane m-au întrebat cum s-ar putea folosi, în modul cel mai eficient, acest instrument puternic în lucrul cu copiii. Acum, Jennifer Day a scris un excelent manual, care răspunde la toate întrebările.

Vizualizare creativă împreună cu copiii oferă pași practici, ușor de înțeles și urmat. Copiii de toate vârstele, părinții și profesorii vor găsi exercițiile utile, amuzante și inspiratoare.

Dacă doriți să le arătați copiilor sau elevilor dumneavoastră cum anume să-și folosească imaginația pentru a le fi de ajutor la învățătură, cum să-și dezvolte anumite aptitudini, cum să rezolve probleme și cum să-și atingă obiectivele, vă recomand acest manual.

Shakti Gawain
Autoarea cărții *Vizualizare creativă*

Introducere

Recent, vizualizarea creativă mi-a fost descrisă de un puști de opt ani ca fiind „... Forța". Când i-am cerut să fie mai explicit, a spus: „... imaginația devine o adevărată *forță*, ce poate îmbunătăți totul în viață!".

Cred că există destui adulți care s-ar declara de acord cu el. Zilnic, un număr sporit de persoane beneficiază de pe urma vizualizării creative în toate domeniile vieții. Artiști, sportivi, oameni de afaceri, medici, educatori și mulți alții o aplică cu succes în profesiunile lor, în îngrijirea sănătății și în dezvoltarea lor personală. Dacă vă folosiți de vizualizarea creativă sau de alte metode de evoluție personală, există la tot pasul posibilități de îndrumare și ajutor. Cărți, articole, cursuri, seminarii, dascăli și guru – iar numărul lor e în continuă creștere.

Pe măsură ce ne urmăm dezvoltarea personală în domeniul pe care l-am ales, copiii noștri ne observă și adesea sunt profund afectați de schimbările pe care le văd. Experiențele lor – nu doar efectele secundare, provocate de schimbările din cadrul familiei, ci și modificările permanente din societatea noastră, ba chiar din întreaga lume contemporană – sunt unice. Nici o altă generație n-a crescut înconjurată de asemenea modificări profunde și neîncetate. Există însă prea puțin ajutor și prea puține îndrumări pentru *copiii* epocii noastre, care progresează atât de rapid!

Sunt necesare căi de îndrumare și ajutor pentru această tânără generație. În absența lor, copiii noștri pot ajunge niște adulți care vor avea nevoie să depună aceleași eforturi de redresare – emoționale și psihologice – cu care ne confruntăm noi.

Deși majoritatea părinților acceptă necesitatea unei îndrumări, întrebarea inevitabilă sună de obicei în felul următor: Cum ne putem călăuzi copiii, când noi înșine de-abia învățăm?

Paradoxal, tocmai atunci când ne dezvoltăm și învățăm mai mult, putem fi profesorii cei mai buni ai copiilor noștri. Acest adevăr lipsit de echioc devine mai limpede când privim procesul de călăuzire într-o lumină profilactică.

Imaginați-vă pentru câteva clipe o ceapă. Ea își începe existența sub formă de sământă. Pe măsură ce crește, își dezvoltă învelișuri succesive, un strat după altul, fiecare dintre ele îngreunând ajungerea la miez.

Aidoma cepei, oamenii își dezvoltă treptat mai multe învelișuri. Pentru noi, un înveliș constă în blocaje, atitudini și concepte acumulate în timpul vieții. Ca în cazul cepei, fiecare strat îngreunează ajungerea la esența ființei noastre.

Actualmente, tot mai multe persoane se străduiesc să se descojească, să înlăture aceste învelișuri, să restabilească legătura cu miezul existenței lor și cu așa-numitul „prunc lăuntric". Procesul poate provoca tot atâtea lacrimi ca și curățatul cepei – deși, de obicei, este mult mai traumatizant. Fiind conștienți de dificultatea acestui proces de dezvăluire interioară, nu am dori să-l oferim copiilor noștri. Cu toate acestea, pe măsură ce înțelegem într-o măsură tot mai mare, crește și capacitatea noastră, ca părinți, de a oferi măsuri preventive. Deși recunoaștem că pentru orice tânăr, aflat în căutarea independenței, este inevitabilă o anumită „descojire" sau „dezvăluire interioară", trebuie de asemenea să admitem că ea nu trebuie să fie necesarmente traumatizantă. Dacă în copilărie a existat o călăuzire de calitate, iubitoare, iar tânărul este echilibrat – deținând sentimentul securității interioare și știind ce rezultă din acesta –, procesul poate fi atât iluminator, cât și *bun* pentru el.

Ținând minte acest lucru, putem considera călăuzirea copiilor noștri ca fiind un proces evolutiv și în același timp preventiv. Apelând la propriile experiențe de „stratificare" și „descojire", ne putem da seama de necesitatea acțiunii preventive. Putem, de asemenea, înțelege ce procese intense sunt necesare pentru a clădi și a dezvolta forța și cunoașterea interioare ale copiilor noștri.

Fiind conștienți de propriul sentiment de sublim pe care l-am încercat prin autodescoperire, ne putem îndruma și inspira copiii spre descoperirea și extinderea universului lor interior. Prin conexiunea cu pruncul lăuntric personal, avem posibilitatea de a ne cupla la multe niveluri cu copiii noștri și de a simți cu adevărat uriașul lor potențial pentru o evoluție de excepție.

După explorarea acestor domenii personale – iar în această privință vizualizarea creativă este un instrument puternic – , vom ajunge repede la concluzia că ne *putem* îndruma copiii pe propriile lor căi de dezvoltare interioară, iar prin indicațiile pe care le oferim putem adăuga o dimensiune nouă experienței parentale.

Acestei conștientizări i se adaugă frecvent intuiția că vizualizarea creativă este o modalitate naturală și ideală de a facilita călăuzirea copiilor. Intuiția amintită apare ca un rezultat direct al folosirii vizualizării creative în explorarea propriului prunc lăuntric.

Totuși, ce anume este vizualizarea creativă?

Vizualizarea creativă reprezintă utilizarea deliberată a imaginației creatoare, aplicată activ în viața cotidiană, în scopul atingerii obiectivelor, al depășirii obstacolelor, al sporirii conștiinței de sine și creșterii generale a calității traiului dumneavoastră. În cazul manualului de față, vizualizarea creativă are, desigur,

scopul de a îmbunătăți calitatea vieții copiilor dumneavoastră și a viitorului lor – deși, neîndoios, veți beneficia și dumneavoastră de această experiență.

Folosirea vizualizării creative cu copiii este mai cu seamă plină de satisfacții, fiind de obicei aproape o a doua natură pentru ei. Copiii au o nevoie firească și un talent deosebit pentru jocuri creatoare și pline de imaginație, astfel încât, pentru ei, folosirea conștientă a imaginarului nu presupune aproape nici un efort. Fără îndoială, este mult mai plăcută și clară decât multe alte materii care li se predau.

Fiind un instrument atât de firesc, vizualizarea creativă îi poate ajuta să crească mai echilibrați și mai conștienți de sine. Folosind diverse tehnici de vizualizare, ne putem îndruma copiii, astfel încât să-și păstreze legătura naturală, înnăscută cu sinele creator și spiritual. Vizualizarea creativă ne poate ajuta să le arătăm cum să-și îngrijească și să-și aprecieze propriul prunc lăuntric. În modul acesta, contribuim nu numai la creșterea, ci și la dezvoltarea unor persoane încrezătoare în propriile forțe, intuitive, creatoare și iubitoare.

Pentru copiii cu probleme sau cu necesități speciale – cum ar fi cei încercați excesiv de coșmaruri sau de temeri iraționale, cei hipersensibili, hiperactivi sau incapabili de concentrare –, vizualizarea creativă poate reprezenta un instrument neprețuit și indispensabil, cu ajutorul căruia ar reuși să-și depășească ori să-și înfrunte problemele.

Cel mai important aspect, însă, este că, prin folosirea vizualizării creative, procesele de dezvoltare internă personală devin AMUZANTE! Vizualizarea creativă îi va ajuta pe copii să crească și să evolueze, *frumos* și armonios, împlinindu-și potențialurile individuale.

Manualul acesta schițează o serie de modalități esențiale și efective în care puteți utiliza vizualizarea creativă cu copiii dumneavoastră. Le puteți folosi cu un copil, cu întreaga familie sau chiar cu un grup, la joacă sau la școală. Conform experienței mele, procedeele prezentate în manual pot fi folosite cu succes pentru grupuri de doi până la douăzeci de copii.

Tehnicile simple, principiile și ideile sunt fundamentate pe douăzeci de ani de experiență de lucru cu copii și adolescenți din toată lumea, ca și pe creșterea și educarea fiicei mele. Ele sunt simplu de aplicat și vor ajuta la dezvoltarea creativității, autoaprecierii și concentrării copiilor dumneavoastră, sporindu-le conștiința și stăpânirea de sine și oferindu-le în același timp un sens stabil de echilibru, atât de vital pentru copiii care cresc în tumultuoșii ani nouăzeci.

Cartea poate fi folosită de toți părinții și profesorii, indiferent dacă ei nu cunosc nimic despre vizualizarea creativă sau dacă sunt deja familiarizați cu forme de autodezvoltare, meditație sau vizualizare creativă.

Distracție plăcută!

PARTEA ÎNTÂI
STRUCTURAREA UNEI ȘEDINȚE

STRUCTURA DE BAZĂ A ȘEDINȚEI

Aidoma majorității lucrurilor din viață, o ședință de vizualizare creativă necesită o anumită structură. Deși aceeași importanță o are și menținerea libertății individuale de creație, structura de bază este necesară ca un cadru în interiorul căruia putem să fim creativi și să rămânem concentrați. Pe baza experienței mele, *ordinea* proceselor folosite într-o ședință de vizualizare creativă reprezintă aspectul cel mai important al structurii, întrucât ea joacă un rol esențial în determinarea nivelurilor și a fluxurilor de energie, a deschiderii, receptivității și echilibrului.

Ordinea prezentată în continuare lasă totuși loc pentru adaptări și experimentări, pe măsură ce veți descoperi și veți cunoaște necesitățile particulare ale copilului dumneavoastră... și pe ale dumneavoastră. În general, este preferabil să utilizați ordinea aceasta ca o *orientare*, cu ajutorul căreia să creați și să stabiliți continuitatea.

Timpii recomandați corespund unei ședințe cu durata de nouăzeci de minute. Deoarece niciodată un caz nu seamănă cu altul, timpii trebuie considerați orientativi și adaptați ședințelor dumneavoastră.

1. *Eliberarea de restricții:* câte 5 minute, la începutul fiecărei ședințe. Este o modalitate importantă prin care se eliberează tensiunile ce ar putea bloca sau submina ședința efectivă.
2. *Mișcarea creativă sau vizualizarea kino:* 10-15 minute. Indiferent de forma pe care o veți alege, păstrați-o timp de cel puțin trei-patru ședințe – sau până ce copilul se familiarizează și se acomodează cu

conceptele de bază –, înainte de a trece la altă formă. Desigur, puteți menține oricât de mult o formă, dacă îi place cu adevărat copilului dumneavoastră.
3. *Respirația:* aproximativ 5 minute de respirație abdominală profundă sau alte exerciții de respirație sunt recomandabile pentru creșterea fluxului de energie și pentru concentrarea atenției.
4. *Concentrarea și meditația:* se pot acorda până la 15 minute acestui procedeu de echilibrare a conștiinței și de focalizare a energiei, în funcție de necesitățile și puterea de atenție a copilului dumneavoastră.
5. *Vizualizarea creativă:* se recomandă o procedură de 10 minute, adăugată concentrării sau meditației. Durata poate fi extinsă, în funcție de puterea de atenție și de necesitățile copilului dumneavoastră. Vizualizarea creativă poate fi aleasă dintre următoarele capitole: Crearea unei grădini, Stăpânirea de sine, Rezolvarea problemelor, Stabilirea obiectivelor, Prietenii și familia, Conștientizarea globală sau Activitățile de vizualizare creativă.
6. *Activitatea creativă:* se pot acorda 20-30 de minute, incluzând, după nevoie, un scurt răgaz de limpezire.
7. *Împărtășirea:* 10 minute pot fi suficiente, dar acest proces va depinde foarte mult de numărul participanților.
8. *Revărsarea:* pentru încheierea ședinței, un exercițiu simplu de extindere a conștiinței poate dura aproximativ 4-5 minute.

Foarte importantă este păstrarea unui ritm echilibrat pe durata ședinței. Urmăriți puterea de atenție și nivelul de energie ale copilului dumneavoastră și căutați să adaptați ritmul după ele. În vreme ce procesul de concentrare este introspectiv, în decursul unui proces activ energia se direcționează spre exterior. Deși copilul dumneavoastră poate să nu fie conștient de acest aspect, el este posibil să devină o temelie de echilibru în viața și viitorul său. Ca atare, este esențial să aveți grijă de menținerea echilibrului.

Observați, de asemenea, energia copilului/copiilor dumneavoastră. Flexibilitatea și adaptabilitatea nu pot fi reliefate îndeajuns de puternic. Energia copilului se va schimba în permanență, îndeosebi la adolescenți. Este important să sesizați aceste schimbări și să vă puteți modifica ori adapta corespunzător ședința, fără a pierde din vedere scopul ei.

În continuare, manualul va prezenta capitole despre fiecare secțiune a ședinței, cu o multitudine de procedee, din care puteți alege și compila propriile ședințe. Vă sugerez să le lecturați pe toate, ba chiar să le testați personal, înainte de a alege și a le folosi cu copilul.

În următoarele pagini, voi prezenta exemplul unei şedinţe pe care s-o utilizaţi ca „model" (dacă doriţi, fireşte), până vă veţi concepe propriile şedinţe.

Este important să nu consideraţi această şedinţă sau direcţiile generale şi procedeele prezentate în manual ca fiind rigide, ci mai degrabă drept o bază de pornire, cu ajutorul căreia veţi reuşi să construiţi, să creaţi şi să creşteţi alături de copilul dumneavoastră.

MODELUL UNEI ŞEDINŢE

Înainte de a începe, asiguraţi-vă că aveţi spaţiu suficient, că încăperea este aerisită, iluminată şi cu o temperatură plăcută. Toţi participanţii trebuie să poarte haine confortabile, chiar largi – oricum, fără curele sau centuri. De asemenea, luaţi măsurile cuvenite pentru a nu fi deranjaţi în următoarele 90 de minute.

ELIBERAREA DE RESTRICŢII

Puneţi o casetă sau o bandă audio cu muzică de percuţie. Apoi urmaţi ritmul tobelor, izbind pe rând cu picioarele în podea. Genunchii trebuie să fie uşor flexaţi şi relaxaţi. Continuaţi, imaginându-vă că toată tensiunea vi se scurge prin tălpi şi se disipează în podea. În acelaşi timp, scuturaţi din braţe şi mâini, imaginându-vă că toate stresurile şi încordările vă sunt alungate din corp. Explicaţi această imagine copilului dumneavoastră. Continuaţi, până ce întregul corp vă vibrează profund, dar în acelaşi timp este destins – inclusiv capul. Dacă simţiţi nevoia, puteţi striga.

După ce toate tensiunile v-au fost alungate, respiraţi de câteva ori profund şi rămâneţi nemişcat, cu picioarele depărtate la lăţimea şoldurilor şi cu braţele destinse pe lângă corp. Înlocuiţi percuţia cu o muzică liniştită şi melodioasă. Cereţi-i copilului să-şi închipuie că tălpile lui au rădăcini care cresc în pământ. Imaginaţi-vă că trupul dumneavoastră este un copac înalt şi subţire, gleznele fiind articulaţia din care vă mişcaţi sau legănaţi. (Copilul poate închide ochii, pentru a se „simţi" cu adevărat ca un copac.) Acum, cereţi-i copilului să se aplece cât mai mult în faţă, ca şi cum ar fi în bătaia unei adieri blânde. Trebuie să încerce să nu-şi desprindă călcâiele de podea şi să-şi menţină genunchii destinşi. După aceea, cereţi-i să revină la poziţia iniţială şi să se aplece într-o parte, apoi în cealaltă, de fiecare dată cât poate de mult, fără să-şi desprindă călcâiele de podea, fără să distrugă rădăcinile copacului. În cele din urmă, cereţi-i să se aplece cât poate de mult spre înapoi.

În continuare, cereţi-i să încerce să observe în ce poziţie anume simte o tensiune atunci când se apleacă şi de ce efort are nevoie pentru a rămâne pe loc fără să cadă. Cereţi-i să încerce să determine punctul în care copacul

este cel mai stabil. În ce punct are echilibrul perfect, fără să simtă încordare în umeri, ceafă, picioare sau tălpi? Lăsaţi-l să se legene o vreme, până găseşte acea poziţie perfect echilibrată. După găsirea ei, cereţi-i să ţină ochii închişi şi să rămână complet nemişcat o clipă, bucurându-se de poziţia lui personală de echilibru perfect.

Respiraţi de câteva ori profund, împreună, şi pregătiţi muzica pentru mişcarea creativă sau vizualizarea kino.

MIŞCAREA CREATIVĂ

Stretching (întinderi): Staţi aşezaţi pe podea, faţă în faţă. Încrucişaţi picioarele şi inspiraţi adânc. Când expiraţi, aplecaţi-vă lent înainte, cu braţele extinse, până ce palmele ating podeaua. Inspiraţi şi expiraţi adânc de câteva ori. De fiecare dată când expiraţi, încercaţi să ajungeţi puţin mai departe cu mâinile. Imaginaţi-vă că zăriţi un obiect la câţiva centimetri în faţa dumneavoastră. Acum, căutaţi să-l apucaţi! Inspiraţi lent şi expiraţi pentru ultima dată, îndreptându-vă spatele.

Staţi cu spatele drept, cu picioarele încrucişate şi cu braţele pe genunchi. Ţinând coatele uşor întinse, rotiţi spre exterior articulaţiile mâinilor, astfel încât palmele să descrie un cerc întreg. Repetaţi mişcarea de trei ori spre exterior şi de trei ori spre interior. Închipuiţi-vă că amestecaţi într-un fluid vâscos, într-o melasă ori o gelatină. Apoi scuturaţi viguros mâinile (scuturând fluidul vâscos) şi relaxaţi-vă.

Întindeţi picioarele în faţă şi inspiraţi adânc. Când expiraţi, aplecaţi-vă lent înainte, lăsând greutatea capului să-l poarte pe acesta spre genunchi. Continuaţi să respiraţi regulat şi destins. Menţineţi umerii şi ceafa relaxate şi nu uitaţi să-i reamintiţi copilului să procedeze la fel. Continuaţi să vă întindeţi, simţind forţa gravitaţiei, până ce puteţi atinge genunchii cu faţa. Expiraţi lent, îndreptându-vă spatele. Repetaţi.

Relaxaţi-vă!

DANSUL IMPROVIZAT

Puneţi o casetă cu muzică; este important ca muzica respectivă să-i placă în aceeaşi măsură şi copilului. Staţi aşezaţi câteva minute şi ascultaţi în tăcere, preferabil cu ochii închişi. Când vă simţiţi familiarizat cu muzica, începeţi să vă mişcaţi lent. Acum, puteţi deschide ochii. Încurajaţi cu blândeţe copilul să danseze liber, exprimând exact ceea ce simte, ca şi cum muzica ar cânta *prin* el. Puteţi dansa separat sau împreună, unul lângă celălalt sau spate în spate... – alegeţi modalitatea în care vă simţiţi mai confortabil. Bucuraţi-vă!

RESPIRAŢIA

Staţi aşezaţi confortabil, pe podea sau pe un scaun. Spinările sunt drepte şi membrele relaxate.

Începeţi, concentrându-vă asupra respiraţiei. Cereţi-i copilului să-şi plaseze ambele mâini pe abdomen. Apoi cereţi-i să inspire, lăsând pieptul şi abdomenul să se dilate. În timp ce respiraţi, relaxaţi gura şi maxilarul, astfel încât aerul să poată ajunge până în fundul plămânilor. Cereţi-i copilului să încerce să-şi simtă întregul abdomen dilatându-se şi umplându-se cu aer. Apoi expiraţi *lent*, începând din abdomen, până evacuaţi tot aerul. Repetaţi. (Poate dura o vreme până veţi izbuti să faceţi legătura dintre respiraţie şi abdomenul inferior. Cu răbdare, veţi reuşi.)

După ce aţi repetat acest exerciţiu de zece ori, cereţi-i copilului să respire egal şi firesc pentru câteva minute, concentrându-şi atenţia asupra respiraţiei sale naturale.

CONCENTRAREA/MEDITAŢIA

Cereţi-i copilului să continue să respire egal şi firesc şi să se concentreze asupra unui punct situat în faţa lui, puţin mai sus de nivelul ochilor. După ce se concentrează asupra punctului respectiv, sugeraţi-i că ar putea simţi că pleoapele i se îngreunează. Spuneţi-i să închidă ochii de îndată ce i se pare normal (aşa se va întâmpla, atâta vreme cât va rămâne concentrat asupra punctului imaginar!). Citiţi-i următorul scenariu, cu o voce calmă, blândă şi clară. Străduiţi-vă ca discursul dumneavoastră să nu sune monoton şi faceţi pauze regulate, pentru ca tot ceea ce spuneţi să fie absorbit.

Pune mâna uşor pe piept în dreptul inimii şi fii atent la bătăile ei. Încearcă să simţi ritmul inimii – încetineşte ori ţi se pare acelaşi?... Concentrează-ţi toată atenţia asupra inimii. Dacă în minte îţi apar alte gânduri, lasă-le să plutească mai departe, ca petalele pe apa unui râu, şi revino cu atenţia asupra inimii. Acum, rămânând cu atenţia acolo, gândeşte-te la cineva sau la ceva pe care-l iubeşti (*aici puteţi menţiona un animal, o jucărie favorită sau un loc despre care ştiţi că reprezintă ceva aparte pentru copilul dumneavoastră*) – poate fi un căţeluş pe care-l strângi în braţe – şi vezi ce se întâmplă cu inima ta atunci când gândeşti aşa... ce simţi? Ţi se pare că porţiunea din dreptul inimii se simte diferit... poate mai plăcut?... Păstrează încă puţin în inimă senzaţia aceea, realmente ţine-te de ea. Bucură-te de ea, este plăcută...

Tăceţi câteva minute, sau atâta vreme cât se poate menţine atenţia copilului. În acest moment, puteţi să porniţi o casetă cu muzică relaxantă, iniţial *foarte încet*, şi să măriţi treptat volumul, totuşi nu prea mult, ca să nu-l

distrageți de la sunetul vocii dumneavoastră. Este momentul cuvenit pentru a trece mai departe și a introduce vizualizarea creativă.

VIZUALIZAREA CREATIVĂ

Pe toată durata procesului, mențineți glasul calm și limpede, fără a uita să faceți pauze.

Acum, vreau să vezi în fața ta o potecă... poate fi oricum dorești... lată, îngustă, șerpuită, dreaptă, lângă un pârâu, pe malul mării, în pădure sau pe munte... oricum o dorești... Acum, vreau să pornești pe poteca ta, până ajungi la un copac, un copac cu multe ramuri. El este Copacul Necazurilor tale, copacul de care îți agăți toate necazurile. Oprește-te puțin și lasă-ți toate necazurile – oricât ar fi ele de mici. Atârnă-le pe toate în copacul tău, apoi pleacă mai departe... Mergi pe poteca ta. Dacă în calea ta apar pietre, crengi sau alte piedici, oprește-te și dă-le ușor la o parte. Îndreaptă spre ele o parte din iubirea aceea pe care o ai în inimă și mergi mai departe. În curând, ajungi la o poartă micuță, acoperită de florile tale preferate. Miroase-le parfumul îmbătător și împinge încet poarta, deschizând-o. Când treci dincolo de poartă, ajungi în cea mai frumoasă grădină pe care ai văzut-o vreodată. Este exact așa cum dorești să fie, și ea este numai a ta... Toate culorile din grădina ta sunt vesele și frumoase. Soarele strălucește, păsările ciripesc un cântecel de bun venit și aici te simți apărat și liniștit... Plimbă-te o vreme prin grădina ta, explorează-o... (*pauză de câteva minute, sau atâta vreme cât se poate menține atenția copilului*)... Acum, înainte de a pleca de aici, vreau să-i mulțumești grădinii tale că există pentru tine și că este atât de perfectă. Să știi că grădina ta va fi întotdeauna aici, atunci când vei avea nevoie de ea... (*Dacă ați pus o casetă audio în fundal, reduceți treptat volumul în timp ce vorbiți, până ce muzica devine aproape inaudibilă. Pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul procesului, iuțiți ușor ritmul vorbirii și opriți muzica.*) Acum, revii încetișor cu atenția asupra inimii... Bătăile ei s-au modificat? Încearcă să simți iubirea din inima ta și trimite-o prin tot corpul... Încearcă să simți peste tot senzația plăcută de iubire... Acum, îndreaptă-ți atenția asupra respirației. A încetinit? Acum, încetișor, revino cu atenția asupra camerei... și când ești pregătit, poți deschide ochii, știind că (*menționați activitatea pe care ați ales-o*) va fi teribil de plăcută și noi ne vom distra și vom avea de câștigat de pe urma ei!

ACTIVITATEA CREATIVĂ

Dacă n-ați ales o activitate, vă sugerez să desenați sau să scrieți – ce vi se pare mai ușor pentru amândoi. Desenați sau scrieți *orice* doriți. Pe moment nu trebuie să aibă vreun sens. Este important să-i subliniați acest lucru copilului. El poate desena sau scrie *orice dorește*. Am descoperit că este mai benefic atunci când copiii știu că pot să nu-și arate desenele sau scrierile, dacă nu doresc. Nu încercați să-i convingeți să vi le arate. Sunt intime – ca și ale dumneavoastră!

ÎMPĂRTĂȘIREA

După terminarea activității, împărtășirea poate fi foarte valoroasă, atâta vreme cât toți cei implicați doresc să participe și nu comentează sau nu apreciază în nici un fel ceea ce se împărtășește.

Împărtășirea de la inimă la inimă: Este ideală pentru două persoane. O persoană vorbește, împărtășind o experiență cât mai detaliat cu putință (de exemplu, „grădina" sau „poteca" sa), în vreme ce celalaltă ascultă, simțind în tot acest timp iubirea din inima sa și radiind-o spre inima vorbitorului. Când împărtășirea se termină, ascultătorul repetă, cu propriile cuvinte, ceea ce s-a împărtășit. Persoana care împărtășește verifică sau adaugă, dacă este necesar. După aceea, rolurile se schimbă și procesul se repetă. Pe toată durata, încercați să păstrați în inimă sentimentul de iubire.

REVĂRSAREA

Stați așezat confortabil și închideți ochii. Vorbiți-i copilului sau înregistrați textul pe o casetă și urmați instrucțiunile împreună.

Acum, respiră de câteva ori adânc, până te simți foarte relaxat... Acum, inspiră adânc și încearcă să simți energia universului (*puteți spune „a lui Dumnezeu" sau „a iubirii universale" – orice considerați că este potrivit*) prin creștetul capului. Simte-o cum coboară spre inima ta și ți-o umple cu iubire... Acum, eliberează-o în lume, prin inima ta. Inspiră din nou, atrăgând iubirea universală și energia prin creștetul capului și revars-o prin inimă. Din nou... inspiră iubirea universală, energia și înțelepciunea... prin creștetul capului și revars-o prin inimă... Încearcă să simți cum corpul ți se umple cu iubire universală... cum spațiul din jurul tău se umple cu iubire universală... Pe măsură ce inspiri și expiri, simți cum toată camera se umple cu iubire universală... simți cum toată clădirea se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune... Inspiră și expiră și încearcă să simți cum zona din jurul clădirii se umple cu iubire universală... cum se umple orașul... întreaga țară se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune. Inspiră prin creștetul capului și expiră prin inimă, simțind cum toată lumea se umple cu iubire universală... simte-o răspândindu-se peste tot globul.

Acum simte-o umplând tot universul... simţi peste tot iubirea, energia şi înţelepciunea... Acum, revino cu atenţia la respiraţia ta... vei simţi cum ritmul lent şi relaxat al respiraţiei tale se contopeşte cu al celorlalţi din cameră... Devino conştient de camera din jurul tău... şi când eşti pregătit, poţi deschide ochii...

Întotdeauna este bine să încheiaţi şedinţa cu o îmbrăţişare drăgăstoasă!

PARTEA A DOUA
PREGĂTIREA

UN MOMENT INTIM - FOLOSIREA MANUALULUI

O idee bună este să vă stabiliţi un „moment intim" – o perioadă pentru vizualizare creativă şi concentrare –, care să fie fix, preferabil în aceeaşi zi a săptămânii sau chiar zilnic, dacă puteţi. Dacă ceva anume duce la anularea momentului dumneavoastră intim, încercaţi să-l reprogramaţi imediat, aşa cum aţi proceda cu oricare altă rutină familială importantă.

După cum am sugerat mai devreme, înainte de a începe să folosiţi acest manual, rezervaţi-vă timp să-l parcurgeţi singur. Astfel, vă veţi familiariza cu procedeele descrise, înainte de a încerca să le aplicaţi copilului dumneavoastră. Este important ca în momentul intim să participaţi din plin alături de copilul/copiii şi ca ei să nu se simtă „dăscăliţi". Nu vă temeţi să-i spuneţi copilului că şi dumneavoastră învăţaţi şi creşteţi, şi că momentul intim, petrecut împreună, este în beneficiul amândurora, oferindu-vă clipe de distracţie. Folosiţi-l pentru a vă înţelege mai bine.

Manualul poate fi utilizat la toate grupele de vârstă: de la copiii de trei ani şi până la tineri adulţi. Îl puteţi utiliza cu întreaga familie, sau să faceţi o şedinţă separată pentru membrii mai tineri. Progresând, veţi descoperi că puteţi adapta procedeele schiţate diferitelor grupe de vârstă. Simţiţi-vă liber să experimentaţi, pe măsură ce vă veţi familiariza cu diversele metode. În cele din urmă, este posibil să doriţi să concepeţi procedee proprii, adaptate trebuinţelor individuale – ale dumneavoastră şi ale copiilor.

Treptat, veţi constata că utilizaţi vizualizarea creativă pentru multe domenii din viaţa dumneavoastră şi a copiilor, de mai multe ori pe zi, nu

doar în momentul intim. Finalmente, ea va deveni o parte firească a vieților voastre cotidiene.

Așa cum se întâmplă cu cele mai multe lucruri, vizualizarea creativă necesită practică regulată și perseverență. Prin urmare, este important ca momentul dumneavoastră intim să fie stabilit sub forma unei rutine și să capete prioritate în viață, indiferent cât de ocupat ați fi. De obicei, avem cea mai mare nevoie de momentul intim tocmai atunci când suntem mai ocupați.

ELIBERAREA DE RESTRICȚII

La începutul oricărui moment special cu copilul dumneavoastră și înainte de a face altceva, este important să înlăturați orice ar putea bloca sau submina procesul respectiv, precum și timpul petrecut împreună.

Restricțiile se pot referi la:

1. *Spațiu*. Este recomandabil să dispuneți de o încăpere călduroasă și confortabilă, cu spațiu suficient ca să vă puteți deplasa nestânjeniți. Asigurați-vă că vă puteți mișca brațele fără teama de a sparge ceva.
2. *Haine*. Descălțați-vă și scoateți-vă hainele sau accesoriile strâmte – de pildă, cureaua.
3. *Zgomote*. Decuplați telefonul. Dacă vă temeți să nu fiți întrerupți de apariții neprevăzute, procedați la fel cu soneria, sau puneți pe ușă un bilet prin care solicitați să nu fiți deranjați.
4. *Starea mentală*. Dacă dumneavoastră sau copilul sunteți foarte obosiți, amânați vizualizarea creativă și momentul intim pentru mai târziu, eventual pentru a doua zi. Dacă însă copilul nu este obosit, ci doar simte „că n-are chef", spuneți-i cu blândețe, dar ferm, că este momentul vostru special, pe care trebuie să-l petreceți împreună, și reamintiți-i ce bine se simte după aceea. De obicei, așa îl puteți convinge. Dacă totuși refuză, oferiți-i, cu calm, opțiunea de a se duce în camera sa – fără să vă deranjeze sub nici o formă –, în vreme ce dumneavoastră veți petrece singur (sau cu ceilalți copii) momentul special. În nici un caz nu trebuie să amânați ședința. În scurt timp, veți constata că copilul va dori să vi se alăture.
5. *Starea fizică*. Este vorba despre tensiuni fizice, cum ar fi cele din umeri, ceafă, brațe și fese, cauzate de stres. În continuare, sunt prezentate câteva exerciții de eliberare a tensiunilor pe care le puteți executa împreună și care vă vor destinde, sporind fluxul de energie. Dacă nu le-ați memorat, este preferabil să înregistrați instrucțiunile pe casetă. Astfel, nu veți fi permanent distras prin consultarea acestor pagini.

ÎNCORDAREA ȘI RELAXAREA

Stați față în față, sau într-un cerc, dacă sunteți mai mult de două persoane. Ridicați puțin piciorul drept, doar desprinzând talpa de pe podea, și încordați

muşchii, până când piciorul începe să vibreze. După trei secunde, relaxaţi piciorul, coborându-l pe podea. Repetaţi exerciţiul cu piciorul stâng. După aceea, încordaţi abdomenul, fesele şi bazinul, cât puteţi mai tare. Adesea, exagerările îi pot amuza pe copii. După trei secunde, relaxaţi-vă, dilatând abdomenul. Faceţi acelaşi lucru cu muşchii spatelui şi pieptului. În continuare, ridicaţi braţul drept în faţă şi încordaţi-i muşchii, până când începe să vibreze. Strângeţi pumnul şi îndoiţi cotul, flexând braţul, aşa cum procedează culturiştii (copiilor le puteţi reaminti de Popeye). După trei secunde, lăsaţi braţul să cadă moale pe lângă corp. Repetaţi exerciţiul cu braţul stâng. Ridicaţi apoi umerii şi încordaţi ceafa cât mai mult posibil. Din nou, exageraţi. Relaxaţi-vă, subliniind cât de diferit se simt umerii şi ceafa atunci când nu sunt încordaţi. După aceea, încleştaţi dinţii şi încordaţi maxilarul, urmat de muşchii faciali. Închideţi ochii strâns, încruntaţi-vă puternic şi contractaţi scalpul. Amuzaţi-vă de figurile caraghioase pe care le aveţi. După trei secunde, relaxaţi-vă, inclusiv maxilarul şi muşchii din jurul ochilor. Apoi, aplecaţi-vă în faţă şi lăsaţi-vă braţele să atârne inerte spre podea, timp de un minut, restul de tensiune părăsind braţele prin degete.

SCUTURAREA

Puneţi o casetă sau o bandă audio cu muzică de percuţie (*vezi* recomandările muzicale de la sfârşitul cărţii). Urmaţi ritmul tobelor, izbind pe rând cu picioarele în podea, menţinând genunchii îndoiţi şi relaxaţi. Continuaţi să mărşăluiţi pe loc, imaginându-vă că mergeţi desculţi pe nisip sau pe pământ, cu fiecare pas apăsat lăsând o urmă adâncă în sol. În acelaşi timp, începeţi să scuturaţi din braţe şi mâini, ca şi cum v-aţi scutura de apă. Relaxaţi complet gâtul şi scuturaţi din cap, dar mai puţin violent. Pe măsură ce veţi proceda aşa, inhibările vor fi eliberate, şi în scurt timp veţi dansa aproape sălbatic. Dacă simţiţi nevoia, puteţi răcni.

TRANSFORMAREA ÎN COPAC

Staţi cu tălpile depărtate la lăţimea şoldurilor, ţinând braţele relaxate pe lângă corp. Imaginaţi-vă că tălpile dumneavoastră au rădăcini, care trec prin podea şi se înfig în sol. Imaginaţi-vă că trupul dumneavoastră este un copac lung şi subţire, gleznele fiind articulaţia din care vă mişcaţi sau legănaţi. Aplecaţi-vă în faţă cât puteţi de mult, ca şi cum aţi fi împins de o adiere uşoară. Încercaţi să nu desprindeţi călcâiele de pe podea. Vă puteţi relaxa uşor genunchii. Reveniţi în poziţia de echilibru şi aplecaţi-vă într-o parte, apoi în cealaltă, de fiecare dată cât puteţi de mult, fără să vă desprindeţi tălpile (sau să vă distrugeţi rădăcinile). În cele din urmă, lăsaţi-vă pe spate cât puteţi de mult. În timpul aplecării,

observaţi în ce punct anume simţiţi tensiune – ce efort este necesar pentru a rămâne pe loc sau a vă mişca? Încercaţi să găsiţi punctul în care copacul dumneavoastră este cel mai stabil – unde simţiţi echilibru perfect, fără o încordare inutilă în umeri, în ceafă, în gambe sau în labele picioarelor. De îndată ce aţi determinat poziţia respectivă, închideţi ochii şi rămâneţi nemişcat câteva clipe, bucurându-vă de poziţia proprie de stres minim.

Atât dumneavoastră, cât şi copiii vă puteţi reaminti reciproc de această poziţie, ori de câte ori observaţi încordare fizică la unul dintre parteneri. „Transformarea în copac" constituie o modalitate rapidă de control a încordării de peste zi – puteţi fi surprins constatând cât de perspicace sunt copiii în recunoaşterea tensiunilor *dumneavoastră*.

RE-ENERGIZAREA

Frecaţi-vă viguros palmele. Scuturaţi-vă mâinile cu putere, apoi apucaţi fiecare deget pe rând şi trageţi de el. Scuturaţi-vă din nou mâinile, până se încălzesc, iar degetele vă furnică. Încleştaţi pumnul, dar lăsaţi-i articulaţia destinsă, ca atunci când vă pregătiţi să ciocăniţi într-o uşă. Loviţi-vă apoi uşor creştetul capului şi fruntea cu încheieturile degetelor. Pentru copiii mai mici, poate fi amuzant ca atunci când procedează aşa să le spună celulelor din creier: „Deşteptarea!".

Cuprindeţi cotul stâng în palma dreaptă şi ciocăniţi partea superioară a umărului drept cu pumnul stâng. Porniţi de la gât până la articulaţia umărului, apoi reveniţi pe acelaşi drum. Schimbaţi mâinile şi procedaţi la fel în cazul umărului stâng. După aceea, întindeţi ambele braţe în sus, către soare, şi inspiraţi adânc. Cu articulaţiile mâinilor cât mai destinse, loviţi-vă uşor cu pumnii în piept, evacuând aerul din plămâni şi răcnind puternic şi prelung, în stilul lui Tarzan.

Cereţi-i copilului să se aplece (dacă sunt mai mulţi copii, grupaţi-i în perechi şi, pe rând, fiecare dintre ei se va apleca) şi să-şi pună mâinile pe genunchi, astfel încât spinarea să fie orizontală. Staţi înapoia lui şi, cu lovituri uşoare de pumn, tapotaţi de o parte şi de alta a şirei spinării, de la ceafă până la şale şi înapoi. Este important să *nu* atingeţi şira spinării. Schimbaţi rolurile. (Dacă sunteţi prea înalt pentru copil, flexaţi genunchii sau chiar staţi în patru labe.)

În zilele când este necesară o „curăţare mentală", încheiaţi printr-un exerciţiu non-fizic de eliberare a tensiunilor.

ŞTERGEREA

Puneţi în mijlocul camerei un coş mare pentru hârtii. Daţi fiecărui participant o foaie de hârtie şi un creion. Apoi, vreme de cinci minute, în tăcere, fiecare trebuie să scrie cât mai multe cuvinte de mânie, gânduri

negative și expresii de frustrare care îi vin în minte, fără a le dezvălui celorlalți. După ce ați terminat cu toții, rupeți foile în bucățele cât mai mici, pe care le păstrați. Întindeți apoi mâinile, ținând bucățelele de hârtie deasupra coșului, și rostiți la unison: ȘTERGE! ȘTERGE! ȘTERGE! ȘTERGE! GÂNDURI IUBITOARE VĂ VOR ÎNLOCUI! În clipa când rostiți „înlocui", aruncați bucățile de hârtie în coș. După aceea, coșul este îndepărtat și toți se concentrează câteva clipe asupra unor gânduri iubitoare.

MIȘCAREA CREATIVĂ

După ce v-ați eliberat de restricții și de stres, este important – mai cu seamă pentru copii – să vă canalizați energia și să vă concentrați asupra conștiinței de sine. În acest scop, se pot folosi anumite tipuri de exerciții fizice și mișcare creativă, care vă aduc corpul în starea optimă pentru meditație și vizualizare creativă.

Unul dintre aceste exerciții – *extrem* de util în pregătirea pentru vizualizare creativă – este mișcarea corp-imagine sau vizualizarea kino. În rezumat, este vorba despre mișcări efectuate separat și simultan de corpul fizic și de corpul „subtil" (non-fizic). Vizualizarea kino va fi explicată și prezentată detaliat în următorul capitol.

Alte tipuri de mișcare creativă sunt yoga, stretchingul, exercițiile izometrice și diferitele tipuri de dans.

YOGA

Iată câteva exerciții de yoga, simple și esențiale, ideale pentru copii și familii.

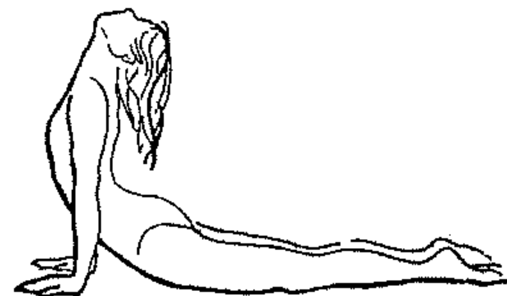


Fig. 1 Șarpele

Șarpele. Întindeți-vă pe abdomen, cu palmele la nivelul umerilor și coatele pe podea. Inspirați adânc și ridicați pieptul, până ce coatele vă sunt întinse. Pentru

copiii mai mici, poate fi amuzant să scoată limba exact ca un şarpe. Încercaţi să nu înălţaţi umerii şi să menţineţi bazinul apăsat pe podea. Când îndoiţi coatele şi reveniţi cu pieptul pe podea, sâsâiţi prelung aidoma unui şarpe. După aceea destindeţi-vă câteva clipe, lăsând şarpele să se odihnească. Repetaţi.

Pisica. Îngenuncheaţi, ţinând palmele pe podea în faţa dumneavoastră şi coatele drepte. Ridicaţi spinarea cât puteţi de mult, arcuind-o ca o pisică, lăsând capul în jos şi înălţând umerii. Dacă doriţi, puteţi scuipa ca o pisică. Apoi, coborâţi spatele, curbându-l cât mai mult în sens invers, şi ridicaţi capul şi pieptul. Toarceţi ca o pisică. Repetaţi.



Fig. 2 Pisica

Câinele. Întindeţi-vă pe abdomen, cu palmele aşezate pe podea, la nivelul taliei. Picioarele sunt depărtate puţin mai mult decât şoldurile, cu degetele îndoite şi apăsând în podea, iar călcâiele sunt îndreptate în sus. Inspiraţi şi apăsaţi simultan cu mâinile şi picioarele, până ce corpul dumneavoastră ajunge ca un „V" răsturnat. Expirând, apăsaţi cu călcâiele în podea şi coborâţi capul, astfel încât să fie în prelungirea spinării. Mârâiţi ca un câine. Reveniţi în poziţia întins pe podea şi odihniţi-vă. Repetaţi.



Fig. 3 Câinele

Iepuraşul. Îngenuncheaţi pe podea, stând aşezat cu fesele pe călcâie. Inspiraţi adânc şi înălţaţi pieptul, întinzând şira spinării în sus şi spre înainte. Continuaţi mişcarea spre înainte, expirând în timp ce vă aplecaţi, întinzându-vă până ce pieptul atinge coapsele. Puneţi pumnii unul peste celălalt pe podea şi aşezaţi-vă fruntea pe ei. Lăsaţi iepuraşul să doarmă. Inspiraţi, ridicaţi capul şi reveniţi lent în poziţia aşezat, expirând. Repetaţi.

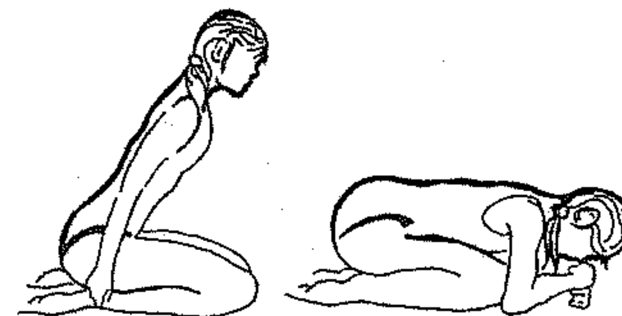


Fig. 4 Iepuraşul

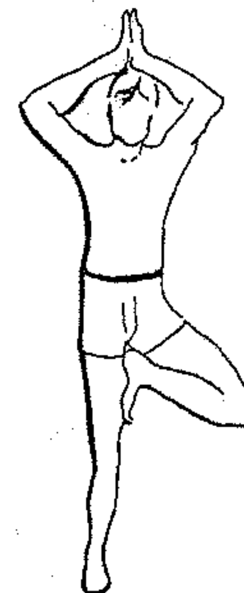


Fig. 5 Copacul

Copacul. Stați în poziție verticală, cu picioarele lipite. Alegeți un punct de pe peretele din fața dumneavoastră; punctul trebuie să fie nemișcat. Concentrați-vă atenția asupra lui; vă va ajuta să vă păstrați echilibrul. Apoi, ridicați piciorul stâng și puneți-l pe genunchiul drept, menținând genunchiul stâng întors spre exterior. Ridicați lent brațele deasupra capului, lipind palmele. Inspirați și expirați lent. Ridicați brațele și mai sus, trăgând umerii în jos. Inspirați și expirați din nou. Conștientizați senzația liniștitoare de a fi un stejar puternic și neclintit. Inspirați, iar când expirați coborâți lent brațele și piciorul. Repetați exercițiul cu celălalt picior.



Fig. 6 Cadavrul

Cadavrul. Stați întins pe spate, cu picioarele depărtate la o distanță puțin mai mare decât lățimea șoldurilor, gleznele și labele picioarelor fiind relaxate. Răsuciți brațele din umeri, îndepărtând mâinile de corp, cu palmele orientate în sus. Închideți ochii și relaxați-vă complet, imaginându-vă că sunteți un cadavru. Încercați cu adevărat să simțiți cum este să fii un cadavru, complet nemișcat.

STRETCHINGUL

Iată câteva exerciții simple de stretching, care se pot efectua indiferent de vârstă. Executați-le în ordinea în care sunt prezentate.

Exercițiul 1. Stați așezat pe podea, cu picioarele încrucișate, ca în figura 7. Inspirați adânc. Când expirați, aplecați-vă lent în față, cu ambele brațe întinse înainte, până ce palmele ating podeaua. Inspirați și expirați adânc de câteva ori. De fiecare dată când expirați, întindeți-vă puțin mai mult. Imaginați-vă că în fața dumneavoastră se găsește ceva foarte îmbietor (de exemplu, un tort de ciocolată). Încercați să-l apucați. După aceea inspirați, și reveniți la poziția inițială, în timp ce expirați. Repetați.

Exercițiul 2. Stați așezat, cu spinarea dreaptă, picioarele încrucișate și mâinile pe genunchi, ca în figura 7. Păstrând coatele întinse, rotiți spre exterior articulațiile mâinilor (astfel încât palmele să descrie un cerc întreg) de trei ori spre exterior și de trei ori spre interior. Închipuiți-vă că amestecați într-un fluid vâscos, într-o melasă ori o gelatină. Apoi, scuturați-vă viguros mâinile (scuturând fluidul vâscos) și relaxați-vă.



Fig. 7

Exercițiul 3. Întindeți picioarele înainte, ca în figura 8. Păstrați șira spinării verticală și relaxați brațele pe lângă corp. Imaginați-vă că de degetele mari ale picioarelor sunt legate bucăți de cretă colorată, iar în fața dumneavoastră se găsește o tablă de scris. Întindeți labele picioarelor cât puteți mai mult, preferabil până ce călcâiele nu mai ating podeaua. Imaginați-vă că puteți vedea linia pe care ați trasat-o pe tablă. În continuare, răsuciți picioarele din articulația șoldului (menținând labele picioarelor întinse), până ce degetele sunt întoarse spre exterior, descriind un arc de cerc cu creta. Este important să păstrați genunchii întinși. În această poziție, întindeți și mai mult degetele și labele picioarelor – cât puteți de tare. Degetele mici de la picioare abia ating podeaua. Reveniți cu picioarele la poziția inițială și repetați. Pe toată durata exercițiului, respirați egal.

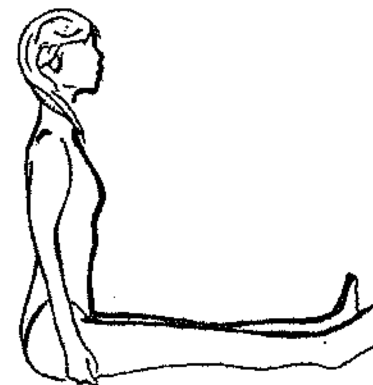


Fig. 8

Exercițiul 4. Ținând picioarele întinse în față ca în figura 8, aplecați-vă lent cu brațele înainte, lăsând ca greutatea capului să-l poarte pe acesta spre genunchi. Respirați destins și egal, menținând umerii și gâtul relaxați. Continuați să vă aplecați, simțind cum corpul coboară datorită propriei greutăți, până vă atingeți genunchii cu fața. Revenind la poziția inițială, expirați lent. Repetați.

EXERCIȚIILE IZOMETRICE

Mișcarea sau exercițiul izometric se petrece atunci când mușchii acționează unul împotriva altuia, sau împotriva unui obiect fix, pentru a spori conștientizarea lor și a le îmbunătăți tonusul. Iată câteva exerciții izometrice elementare, ce pot fi efectuate de oricine.

Ușa. Stați în picioare în cadrul unei uși și ridicați brațele, până ce dosurile palmelor ating tocul ușii. Apăsați apoi cu putere, cu ambele mâini, în tocuri. Continuați să apăsați cu maximum de forță, timp de zece secunde. Relaxați-vă. (Dacă veți ieși din cadrul ușii și veți lăsa brațele liber pe lângă corp, veți observa că ele se ridică lent și se îndepărtează de corp!)

Brațele și picioarele. Stați așezat pe podea cu genunchii îndoiți, tălpile lipite și mâinile pe glezne (fig. 9). Țineți spinarea dreaptă și gâtul întins. Inspirați; în timp ce expirați, îndoiți coatele, astfel încât să atingă genunchii atunci când vă aplecați ușor în față. Ținându-vă de glezne, apăsați cu coatele în jos, pe genunchi. Simultan, împingeți cu genunchii în sus. Efectuați această mișcare timp de zece secunde, apoi relaxați-vă pentru zece secunde. Repetați. Care sunt mai puternice – brațele sau picioarele?



Fig. 9

Presarea. Întindeți-vă pe spate, având sub cap o carte sau o pernuță. Îndoiți genunchii, stând cu tălpile pe podea la lățimea șoldurilor. Lăsați brațele relaxate pe lângă corp. Puneți între genunchi o pernă mai mare, ca în figura 10. (Trebuie să fie îndeajuns de mare, ca să nu puteți atinge picioarele între ele.) Inspirați adânc; atunci când expirați, presați perna între genunchi cât puteți de tare. Încercați să prelungiți expirația, astfel încât să presați timp de zece secunde. Apoi, relaxați-vă. Repetați.

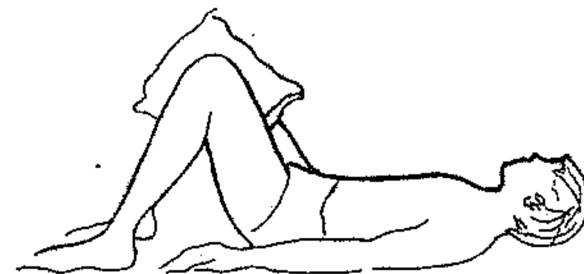


Fig. 10





Fig. 11

Crocodilul. Lipiţi palmele în faţa pieptului, ca la o rugăciune. Coatele sunt orientate în lateral şi umerii coborâţi. Inspiraţi; atunci când expiraţi, apăsaţi cât puteţi de tare palmele una în cealaltă. Căutaţi să menţineţi apăsarea timp de zece secunde. Apoi relaxaţi-vă, păstrând lipite podurile palmelor şi depărtând palmele şi degetele – care se deschid precum botul unui crocodil. (*vezi* fig. 11.) Repetaţi.

DANSUL

Există multe feluri de dans care se pot efectua pentru canalizarea şi concentrarea energiei. Dacă dumneavoastră şi copilul cunoaşteţi şi vă face plăcere un anumit stil de dans, este bine să-l utilizaţi, cel puţin în primele şedinţe. În continuare, sunt sugerate câteva stiluri de dans şi câteva întrebuinţări ale dansului, uşor de învăţat şi plăcute, indiferent de vârstă.

Dansul popular. Dacă ştiţi elementele de bază ale dansurilor dumneavoastră populare, este o ocazie favorabilă de a le prezenta copilului. Este foarte important să aveţi muzica originală, astfel încât să se creeze autenticitatea, atmosfera şi starea cuvenite dansului. Executaţi paşii elementari, dar nu vă „dăscăliţi" copilul. Lăsaţi-l să vă urmeze, imitându-vă, chiar dacă greşeşte. Călăuziţi-l sau corectaţi-l doar dacă o cere el. Relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă!

Dansul improvizat. Este o formă liberă de dans, executată după muzica pe care aţi ales-o. Se poate folosi muzică clasică, de jazz, de operetă, modernă sau populară; esenţial este ca dumneavoastră şi copilului să vă placă. Adesea, poate fi util să o ascultaţi înainte de a începe să dansaţi. Când dansaţi, aveţi grijă să nu vă concentraţi asupra partenerului sau să emiteţi judecăţi despre el, pentru a nu inhiba procesul. Lăsaţi muzica să vă conducă mişcările, ca şi cum ar fi emisă prin corpul dumneavoastră. Multor copii le place să-şi imagineze că dansează pentru un public format din surzi, cărora le arată prin mişcările lor cum sună muzica. Pentru sugestii privind muzica folosită, consultaţi lista de la sfârşitul cărţii.

Dansul mimului. Această combinaţie de mimare şi dans vă permite să descrieţi ceva anume: un personaj (de pildă, un clovn sau un jongler) ori un aspect al naturii (o floare sau o pasăre). Muzica este, de asemenea, de mare ajutor în acest proces, întrucât poate contribui la crearea atmosferei cuvenite pentru mimarea aleasă (*vezi* lista de recomandări muzicale). După ce fiecare şi-a creat personajul, le puteţi face să interacţioneze (de exemplu, o pasăre dă ocol unei flori, sau un clovn încearcă să „ajute" un jongler). Nu vă grăbiţi, folosiţi-vă imaginaţia şi străduiţi-vă să vă amuzaţi!

VIZUALIZAREA KINO

În limba greacă, „kino" înseamnă „mişcare, dinamică", iar în dialectul hawaiian înseamnă „corp". Vizualizarea kino descrie mişcarea corp-imagine, acel tip de mişcare efectuată, separat şi simultan, de corpul fizic şi de corpul subtil (non-fizic).

În ziua de azi, mulţi oameni acceptă ideea că noi deţinem un al doilea corp, subtil (non-fizic), o imagine eterică a propriului corp. Unii practicanţi ai medicinei l-ar numi „corpul imaginaţiei musculare". Profesorii de yoga se pot referi la el spunându-i „corp pranic". Indiferent de numele atribuit, cercetările au descoperit că dezvoltarea conştiinţei şi utilizarea acestui corp subtil sporesc potenţialul mişcărilor, funcţiile corporale şi contribuie într-adevăr foarte mult la procesul de vindecare naturală.

Deoarece am lucrat mulţi ani cu corpul subtil, predând dansul şi mişcarea, am asistat la rezultate uluitoare, atât fizice, cât şi mentale. În felul acesta, lucrul cu corpul subtil, sau vizualizarea kino, a devenit treptat un proces separat şi un subiect de studiu în sine. Am descoperit că, mai cu seamă pentru copii şi adolescenţi, metoda de lucru este extrem de apreciată. Ca un supliment neaşteptat, în timp relativ scurt pot fi observate şi alte beneficii, cum ar fi creşterea conştiinţei personale şi a încrederii în sine, iar adesea chiar o îmbunătăţire a sănătăţii fizice!

În continuare, sunt prezentate câteva exerciţii de bază, care folosesc mişcarea creativă în corpul fizic şi în cel subtil. Ele vor ajuta la dezvoltarea conştiinţei, a fluxului energetic şi a capacităţilor de mişcare, la concentrarea corpului şi a atenţiei, la focalizarea imaginaţiei, pentru a pregăti vizualizarea şi a crea momente foarte plăcute pentru dumneavoastră şi pentru copiii dumneavoastră.

Capul. Staţi aşezat, cu spatele vertical, privind drept înainte. Începeţi să răsuciţi capul, lent, spre dreapta, cât puteţi de mult, concentrându-vă asupra unui punct cât mai depărtat. Reveniţi în poziţia iniţială. Repetaţi mişcarea spre stânga. După aceea, închideţi ochii şi imaginaţi-vă că răsuciţi capul – atenţie, din punct de vedere fizic nu vă clintiţi! – lent, destins, întâi spre dreapta, apoi spre stânga, cât mai mult cu putinţă. Când aţi terminat, imaginaţi-vă că readuceţi capul în poziţia iniţială. Deschideţi ochii şi, încă o dată, întoarceţi – fizic – capul, întâi la dreapta, cât puteţi mai mult, concentrându-vă asupra acelui punct foarte

îndepărtat. Repetați exercițiul spre stânga. Ce s-a întâmplat? Este foarte probabil să fi întors capul considerabil mai mult în ambele părți.

Trunchiul. Stați în picioare, cu tălpile depărtate ceva mai mult decât lățimea șoldurilor, bine proptit în podea. Imaginați-vă că șira spinării este un ax, și că trunchiul vi se deplasează în jurul său. Menținând picioarele complet nemișcate, răsuciți lent umerii și trunchiul spre dreapta, cât puteți mai mult (fig. 12), apoi reveniți în poziția inițială. Repetați exercițiul spre stânga. După aceea, închideți ochii și rămâneți perfect nemișcat, imaginându-vă că umerii și trunchiul se răsucesc nestingherit spre dreapta, revenind în poziția inițială cu ușurință și grație, iar apoi întorcându-se spre stânga. Imaginați-vă cum corpul vă revine cu eleganță în poziția inițială; acesta este corpul dumneavoastră subtil. Deschideți ochii și răsuciți-vă spre dreapta cu trunchiul fizic; după aceea, spre stânga. În continuare, rămâneți nemișcat și „vedeți" corpul subtil răsucindu-se spre dreapta. Apoi, răsuciți-vă fizic spre dreapta. Vedeți corpul subtil întorcându-se spre stânga, urmat de corpul fizic. Observați cât de ușor este să vă răsuciți fizic după ce corpul subtil a efectuat o întoarcere.



Fig. 12

Brațele. Stați în picioare, cu tălpile depărtate la lățimea șoldurilor, bine proptit în podea. Ridicați brațul drept fizic în față, până ajunge deasupra capului (fig. 13). Simțiți în ce fel gestul acesta afectează mușchii întregului corp, ca și materialul hainelor pe care le purtați. Conștientizați tensiunea întinderii din umăr, braț și mână. Menținând această conștientizare, coborâți brațul.

Procedați similar cu brațul drept al corpului subtil; nu ridicați fizic brațul, ci doar imaginați-l ridicându-se în față, până ajunge deasupra capului, simțind influența pe care gestul îl are asupra restului corpului. Coborâți brațul corpului subtil. Repetați exercițiul cu brațul stâng, apoi cu ambele brațe în același timp.



Fig. 13

Picioarele. Stați în picioare, cu călcâiele lipite și brațele pe lângă corp. Pășiți lent cu piciorul stâng în față și conștientizați modul în care gestul afectează ceilalți mușchi din corpul dumneavoastră. Simțiți mușchii din piciorul stâng. Fiind în continuare atent la ceea ce simțiți, retrageți piciorul în poziția inițială. Efectuați aceeași mișcare cu piciorul stâng al corpului subtil – nu în mod fizic! Repetați totul cu piciorul drept. Apoi, flexați ușor

ambele picioare și faceți o mică săritură înainte. Opriți-vă și analizați cum a reacționat corpul dumneavoastră. Săriți spre înapoi, conștientizând ceea ce simțiți. După aceea, faceți săritura cu corpul subtil, imaginându-vă că săriți cu ușurință și grație. Cum se simte corpul subtil? Repetați totul.

Tot corpul. Stați în picioare, cu călcâiele lipite și brațele pe lângă corp. Pășiți cu piciorul stâng în față, ambele brațe întinzându-se înainte, în vreme ce răsuciți capul spre stânga (privind peste umărul stâng). Opriți-vă și conștientizați schimbările din mușchi. Reveniți în poziția inițială. Repetați mișcarea cu piciorul drept, privind peste umărul drept (fig. 14). Fiți la fel de atent în privința modului cum se simt mușchii. Procedați similar cu corpul subtil, mai întâi spre stânga, apoi spre dreapta. În tot acest timp, mențineți conștientizarea și imaginați-vă că vă mișcați cu ușurință și grație. Repetați exercițiul cu corpul fizic. Repetați-l cu corpul subtil.

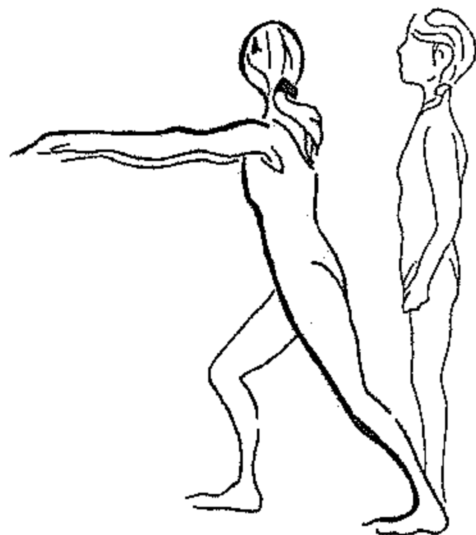


Fig. 14

Învingerea gravitației. Stați în picioare, cu călcâiele lipite, genunchii ușor îndoiți, brațele pe lângă corp. Săriți fizic în sus, strângând brațele la piept și picioarele sub șezut (încercați să vă atingeți fesele cu călcâiele). Când aterizați, opriți-vă și concentrați-vă asupra modului în care se simte corpul dumneavoastră. Apoi, săriți cât mai sus cu corpul subtil, strângând brațele la piept și picioarele sub șezut. Imaginați-vă sărind foarte sus, fără efort. Repetați săritura și imaginați-vă că sunteți o minge, care ricoșează din

podea. După aceea, săriți la fel, dar fizic. Observați dacă s-a întâmplat să săriți mai sus decât data trecută.

Partenerii. Stați față în față (în perechi, dacă sunteți mai mult de doi), cu călcâiele lipite și brațele pe lângă corp. Imitați-vă ca în oglindă, când (fizic) ridicați brațele prin lateral deasupra capului. Coborâți-le lent, fiind permanent conștient de prezența partenerului și de felul în care vă imită gesturile. Repetați. După aceea, întoarceți-vă spate în spate și „vedeți" propriul corp subtil în fața dumneavoastră. Din nou, ridicați brațele prin lateral deasupra capului și „vedeți" corpul subtil făcând același lucru. Coborâți lent brațele, imitându-vă propriul corp subtil. Repetați.

Urmărirea conducătorului. Stați în picioare, cu călcâiele lipite și brațele pe lângă corp. Pentru o clipă, conștientizați-vă corpul subtil. După aceea, lăsând corpul subtil pe loc, efectuați trei pași în față. Permiteți corpului subtil să vă urmeze, efectuând trei pași pentru a vi se alătura. Lăsați din nou corpul subtil pe loc și efectuați trei pași înapoi. Permiteți corpului subtil să vă urmeze, efectuând trei pași înapoi. Repetați același procedeu, deplasându-vă în lateral, întâi la stânga, apoi la dreapta. După aceea, inversați procedeul și permiteți corpului subtil să facă trei pași înainte, după care urmați-l cu corpul fizic. Simțiți ceva diferit? Continuați procedeul, până ce corpul subtil vă va fi condus în cele patru direcții.

Atingerea stelelor. Ghemuiți-vă și conștientizați-vă corpul subtil pentru o clipă. Lăsând corpul subtil în poziția ghemuit, ridicați-vă și întindeți-vă spre stele, până ajungeți să stați în vârful picioarelor. Ghemuiți-vă din nou. Apoi, vedeți corpul subtil ridicându-se și întinzându-se în vârful picioarelor spre stele. Vedeți cum atinge stelele, și apoi se ghemuiește cu grație. Vedeți cum corpul subtil se ridică iarăși, dar acum, de îndată ce ajunge la stele, urmați-l fizic, suprapunându-vă corpului subtil și ridicându-vă mai sus decât ați făcut-o vreodată.

Schiatul. Stați cu picioarele ușor depărtate și brațele atârnând firesc pe lângă corp. Închideți ochii, inspirați adânc și simțiți cum vă relaxați. Pentru o clipă, conștientizați-vă corpul subtil. Apoi, imaginați-vă un munte acoperit de zăpadă. Vedeți cum forma triunghiulară, albă, a muntelui se profilează pe cerul albastru strălucitor. Introduceți-vă (prin intermediul corpului subtil) în tabloul imaginat, transportați-vă pe munte. Simțiți aerul rece și tăios și inspirați din nou adânc, absorbind izul proaspăt al aerului pur. Imaginați-vă apoi că purtați în picioare o pereche de schiuri (dacă nu schiați, imaginați-vă că știți s-o faceți). După aceea, vedeți cum corpul subtil pornește să coboare muntele, schiind fără efort. Îndoiți fizic ambii genunchi

și aplecați-vă ușor în față, pornind după el. Balansați-vă lin în sus și în jos din genunchi, lăsând brațele să atârne liber. Vedeți cum corpul subtil schiază grațios în fața dumneavoastră; își poate balansa brațele în ritm cu mișcarea picioarelor. Efectuați fizic orice face corpul subtil. Pe măsură ce deveniți mai grațios și vă mișcați mai lipsit de efort, aidoma corpului subtil, începeți să schiați mai rapid. Coborând cu viteză tot mai mare pe munte, imaginați-vă că vântul vă biciuiește obrajii și fața. Continuați să vă balansați, legănând brațele, în timp ce schiurile vă poartă... până ce, firesc și fără efort, vă contopiți cu corpul subtil. Simțiți libertatea coborârii în viteză a muntelui, până vi se taie răsuflarea. Reduceți treptat viteza, oprindu-vă. N-a fost plăcut?

Dansul. Stați așezat confortabil, cu ochii închiși, și ascultați o piesă muzicală, aleasă în prealabil. Lăsați ca muzica să se reverse peste dumneavoastră, prin dumneavoastră și în jurul dumneavoastră. Imaginați-vă că muzica pătrunde în dumneavoastră, iar la ieșire poartă cu ea corpul subtil. Vedeți cum corpul subtil dansează în deplină armonie cu muzica. Vedeți mișcările corpului subtil ca pe o expresie perfectă a muzicii. Vedeți muzica și corpul subtil contopindu-se cu ușurință, grație și plăcere. Apoi, ascultați de la început piesa muzicală și reproduceți fizic toate mișcările corpului subtil, devenind una cu muzica (la copiii mai mari, la început, poate fi util să stingeți lumina ori să dansați spate în spate, în cazul când sunt timizi). Observați cât de diferit răspundeți față de muzică după acest proces.

Dacă aveți greutăți în urmărirea procedeelor din acest capitol, înregistrați-le pe o casetă sau pe o bandă audio și ascultați-le ca pe niște instrucțiuni, până vă familiarizați cu ele. În acest caz, vorbiți lent, fără grabă și prevedeți pauze pentru efectuarea mișcărilor.

RESPIRAȚIA

Pentru a vă aduce copilul într-o stare liniștită, relaxată și meditativă, este necesar ca amândoi să fiți concentrați, calmi și echilibrați. Poziția așezat cu picioarele încrucișate, pe o pernă pusă pe podea, este de obicei cea mai bună, întrucât poate fi menținută cu ușurință și păstrează energia concentrată. În adevărata stare de meditație, undele noastre cerebrale operează la o viteză suficient de lentă (adesea denumită stare alfa, beta fiind starea de veghe, iar teta starea de somn), pentru a facilita vizualizarea creativă eficientă. Ca atare, este esențial să fim cât mai relaxați cu putință. În acest scop, respirația profundă și concentrată reprezintă pasul următor, după înlăturarea tensiunilor și blocajelor de energie din corp, prin intermediul exercițiilor fizice și al mișcării creative pe care tocmai le-ați încheiat.

Înainte de a începe concentrarea asupra respirației, e recomandabil să se atragă atenția copilului privind felul cum respiră un nou-născut. Dacă există un prunc în casa dumneavoastră sau în cea a unor rude apropiate, lăsați copilul să-și așeze palma pe burtica lui. Observați modul cum pruncul respiră firesc și relaxat, abdominal. Faceți-l pe copilul dumneavoastră să înțeleagă că așa ne-am născut și așa trebuie să respirăm cu toții.

Pe lângă executarea exercițiilor de respirație oferite în continuare, străduiți-vă să urmăriți cu atenție, permanent dacă este posibil, felul cum respiră copilul dumneavoastră. Respirația este influențată în mare măsură de starea noastră generală; anxietatea, nervozitatea și durerile ne fac să respirăm mai repede. Cu toate acestea, noi putem, la rândul nostru, să ne influențăm starea prin intermediul respirației, devenind conștienți și contracarând respirația superficială și hiperventilarea. Când este necesar, vă puteți ajuta copilul să devină mai calm și echilibrat, dirijându-i cu blândețe ritmul respirației – fie convingându-l, fie ținându-l lipit de dumneavoastră și respirând adânc, fără grabă. Folosind această ultimă metodă, veți constata că, treptat, ritmul respirației copilului se corelează cu al dumneavoastră și în cele din urmă se normalizează.

RESPIRAȚIA PROFUNDĂ

Stând așezat, cu picioarele încrucișate, puneți ușor ambele palme pe abdomen. La început, dacă copilul dumneavoastră are dificultăți în a se

conecta cu abdomenul în această poziție, porniți din poziția întins pe spate. Puneți sub cap un suport (o carte) de aproximativ cinci centimetri înălțime. Îndoiți genunchii, până ajung să fie îndreptați spre plafon, și stați cu tălpile pe podea, picioarele fiind depărtate la lățimea șoldurilor.

Inspirați, lăsând pieptul și abdomenul să se dilate, cu gura relaxată și deschisă, astfel ca aerul să poată ajunge până în fundul plămânilor. Simțiți cum întregul abdomen se umple cu aer și se dilată, apoi expirați, începând din zona pelviană, până vă simțiți complet golit. Repetați de nouă sau zece ori.

RESPIRAȚIA DINAINTEA CONCENTRĂRII

Stând așezat, cu picioarele încrucișate sau pe marginea unui scaun, încercați să mențineți o poziție verticală și relaxată. Timp de trei secunde, inspirați profund pe nări, ținând gura închisă. Încercați să rămâneți conectat cu abdomenul, ca în exercițiul de respirație profundă descris anterior. Țineți-vă respirația timp de trei secunde, apoi expirați lent pe nări, timp de trei secunde, până goliți complet plămânii. Mențineți senzația de golire pentru încă trei secunde. Repetați de trei ori întregul procedeu, asigurându-vă că țineți gura închisă.

VARIANTĂ PENTRU RESPIRAȚIA DINAINTEA CONCENTRĂRII

Stând așezat în aceeași poziție, presați ușor nările între degetul mare și cel arătător. Ridicând degetul mare, inspirați lent prin nara respectivă, timp de trei secunde. Puneți degetul mare la loc (strângând din nou nara) și rămâneți așa trei secunde. Apoi, ridicați degetul arătător și expirați lent, timp de trei secunde. Imediat după aceea, inspirați prin aceeași nară timp de trei secunde. Puneți degetul arătător la loc (strângând din nou nara) și rămâneți așa trei secunde. Ridicați degetul mare și expirați timp de trei secunde. Repetați procedeul de câteva ori, lent.

După ce ați terminat unul sau două exerciții de respirație, concentrați-vă atenția asupra respirației dumneavoastră firești; desigur, și copilul se concentrează asupra aceluiași lucru. Încurajați copilul (și pe dumneavoastră) să respire profund, firesc și cu ușurință. Urmăriți-vă ritmul respirației: încetinește pe măsură ce deveniți tot mai relaxat?

Concentrându-ne asupra propriei respirații, devenim tot mai echilibrați în interior. În felul acesta, începem procesul de pătrundere într-o stare mai relaxată și meditativă.

Totuși, în prealabil, este bine să verificăm o listă de probleme practice. Astfel, vom evita orice întreruperi inutile ale procesului de vizualizare creativă.

1. *Posibilele distrageri.* Este recomandabil ca încăperea în care vă aflați să nu aibă ferestrele orientate spre stradă; în caz contrar, trageți jaluzelele sau perdelele, pentru a evita distragerile. Decuplați telefonul sau activați robotul telefonic.
2. *Aerul.* Dacă în camera respectivă se folosesc zilnic calculatoare sau aparatură electronică, poate că ar trebui să achiziționați un aparat de neutralizare a ionilor. Puteți, de asemenea, să ardeți mirodenii parfumate, care îi încântă pe cei mai mulți copii. Aveți totuși grijă: o cantitate prea mare poate afecta exercițiile de respirație, întrucât usucă gâtul. Nu uitați: înainte de ședințe, este interzis fumatul în odaie!
3. *Iluminatul.* Lumina nu trebuie să vă deranjeze atunci când închideți ochii (becurile de 100 de wați pot fi prea puternice).
4. *Muzica.* Dacă pentru mișcarea creativă ați folosit o muzică veselă sau rapidă, încercați s-o contracarați cu muzică lentă, atunci când începeți exercițiul de respirație. Clipocitul apei ori sunetul valurilor spărgându-se de țărm poate fi de asemenea util în crearea unui ritm natural pentru respirație (*vezi* lista muzicală recomandată).
5. *Poziția.* Dacă vă simțiți inconfortabil pe podea, încercați să folosiți o pernă mare. Dacă nici ea nu vă satisface, puteți sta pe un scaun cu spătar. Indiferent de locul pe care-l veți alege, important este să țineți spinarea dreaptă. În felul acesta, vă ajutați fluxul de energie și propriul nivel de concentrare.

În cele din urmă, verificați nivelul de energie al copilului dumneavoastră. În această etapă, dacă se simt obosiți, copiii doresc adesea să se întindă. Nu este recomandabil să-i lăsați, fiindcă pot adormi. Dacă însă copilul nu este relaxat și concentrat, puteți executa împreună următorul exercițiu:

Întindeți-vă pe spate, punând sub cap un suport (o carte sau o pernă micuță) de aproximativ cinci centimetri înălțime. Îndoiți genunchii, până ajung să fie îndreptați spre plafon, și stați cu tălpile pe podea, picioarele fiind depărtate la lățimea șoldurilor. Puneți mâinile pe oasele iliace, menținând coatele pe podea. Acum, relaxați-vă câteva minute în această poziție, respirând profund și egal. Imaginați-vă că spinarea vi se afundă în podea – simțiți toate tensiunile revărsându-se din corp și disipându-se în sol. Profitați de acest moment și verificați ca dumneavoastră înșivă să fiți într-o stare de echilibru calm și concentrat. Din experiența mea de profesor și părinte, starea proprie – indiferent dacă o consider sau nu vizibilă – afectează profund copilul și procesele implicate în vizualizarea creativă. Am constatat că pentru o ședință este esențial ca eu însămi să fiu concentrată și într-o stare de calm și echilibru desăvârșit.

CONCENTRAREA ȘI MEDITAȚIA

Sunteți acum pregătit, alături de copilul dumneavoastră, să începeți procesul de concentrare și pătrundere în starea mentală de meditație. Pentru a urma acest proces, precum și pe cel de vizualizare creativă (Partea a III-a), poate că ar fi util să vă înregistrați totul pe o casetă audio – ca în cazul exercițiilor anterioare –, până vă veți familiariza cu conținutul acestor pagini sau până vă veți dezvolta propriile vizualizări.

În continuare, sunt prezentate procedeele de bază pentru concentrare și pentru pătrunderea într-o stare de meditație, pe care le-am considerat drept cele mai potrivite pentru copiii de toate vârstele. Toate procedeele evoluează firesc de la exercițiile de respirație și creează starea mentală relaxată și concentrată, din care rezultă o vizualizare creativă eficientă. Ca și în capitolele anterioare, aveți la dispoziție câteva procedee diferite, dintre care puteți alege. E posibil să descoperiți unul care să placă mai mult familiei dumneavoastră. Cu toate acestea, la răstimpuri, poate fi util să variați procedeele.

Pregătiți din timp procedeul ales. Vorbiți cu glas calm, blând, dar clar, mai lent decât o faceți de obicei. Faceți pauze regulate, pentru ca tot ce spuneți să poată fi absorbit. Verificați cu regularitate ca vocea să nu vă fie monotonă.

PROCEDEUL 1

Respiră profund și egal. Concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui – simți cum pleoapele ți se îngreunează treptat până se închid. Nu te împotrivi, lasă-le să se închidă. Apoi, îndreaptă-ți atenția asupra inimii. Pune palma deasupra inimii. Încearcă să simți ritmul bătăilor inimii. Încetinește sau a rămas același? Concentrează-ți toată atenția asupra inimii. Dacă în minte îți apar alte gânduri, lasă-le să plutească precum petalele pe râu și revino cu atenția la inimă. Menține atenția acolo și gândește-te la ceva sau la cineva pe care îl iubești; poate fi un animal, dar și un loc favorit. Observă ce efect au gândurile respective asupra inimii tale. Se simte diferit regiunea inimii? Păstrează o vreme sentimentul acela plăcut, de iubire, în inimă. Bucură-te de senzația de plăcere încercată... (*tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. În acest punct, este momentul să introduceți vizualizarea creativă aleasă (vezi Partea a III-a). Când se*

termină vizualizarea creativă, faceți o scurtă pauză. Dacă ați avut o muzică pe fundal (vezi lista muzicală recomandată), reduceți treptat volumul până devine inaudibilă. Reîncepând să vorbiți, iuțiți ritmul cuvintelor. Pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul procedeului, lăsați glasul să revină la ritmul și tonul obișnuite.)... Acum, revino treptat cu atenția asupra inimii... Ritmul bătăilor s-a modificat? Încearcă să simți iubirea din inimă și revars-o prin tot corpul. Vei simți peste tot senzația plăcută de iubire. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra respirației. S-a încetinit? Acum, foarte lent, revino cu atenția în odaie și, când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 2

Respirând profund și egal, concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce pleoapele încep să devină grele... Simte-le cum sunt tot mai grele, până ce în final se închid. Simte-le cât de relaxate și grele sunt. Acum, ascultă-ți respirația și concentrează-te asupra ritmului ei. În timp ce îți simți respirația, stai complet nemișcat. Imaginează-ți că ești un val pe ocean... (*în acest punct, poate fi util să aveți pe fundal o casetă audio cu zgomote line de valuri*)... încearcă să simți cum te spargi pe țărm... și revii în ocean... (*încercați să urmați ritmul valurilor. La fel și ritmul respirației copilului.*)... afară, pe țărm, și înăuntru, în ocean... afară și înăuntru... afară și înăuntru... simți că tu *ești* valul, că tu *ești* oceanul... (*tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. În acest punct, poate fi introdusă vizualizarea creativă aleasă. Când ați terminat vizualizarea creativă, opriți-vă pentru o clipă, înainte de a continua*)... Vezi dacă poți simți o pace interioară... o pace profundă, profundă... mai profundă și mai liniștită decât cea din timpul somnului... stai complet nemișcat și străduiește-te să *simți* pacea... simți tăcerea... bucură-te pentru un moment de pace și de nemișcare... (*tăceți un minut, apoi reduceți treptat volumul muzicii sau al efectelor sonore, până devin inaudibile. Continuând, iuțiți ușor ritmul vorbirii, revenind la viteza și tonul obișnuite spre sfârșitul procedeului.*)... Acum, revino încet cu atenția la respirație... Ritmul ei a încetinit?... Dar ritmul bătăilor inimii?... Pentru câteva clipe, încearcă să simți bătăile inimii... Acum, treptat, revino cu atenția asupra camerei, iar când ești gata poți deschide ochii.

PROCEDEUL 3

Respirând profund și egal, concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce pleoapele încep să devină grele. Acum, lasă-le să se închidă, simțind cât este de plăcut și de relaxant. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra inimii – dacă

vrei, poți pune palma deasupra ei – și încearcă să simți ritmul bătăilor. Simte cât de plăcut și de cald este în jurul inimii. Acum, gândește-te la ceva care te face să simți iubire... o pisicuță sau un iepuraș... sau un câmp plin de flori frumoase... îmbrățișarea unei persoane dragi... vei simți cum în felul acesta inima pare și mai caldă. Simte-o cum crește treptat, tot mai mult, pe măsură ce se umple cu mai multă iubire pentru toate animalele și toți oamenii din întreaga lume. Simte cât de multă iubire ai pentru toți... și, desigur, pentru tine. Pentru câteva clipe, bucură-te de sentimentul acesta... Acum, încearcă să simți cum devii tot mai mic... tot mai mic, și mai mic, și mai mic, până ajungi atât de mic încât poți intra în inima ta. Simte ce bine este să fii în inima ta... ce cald este să fii înconjurat de toată iubirea... (*tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Începeți procedeul de vizualizare creativă ales. După ce-l terminați, tăceți din nou câteva clipe. Reduceți treptat volumul muzicii, până ce aceasta devine inaudibilă. Reîncepând să vorbiți, iuțiți ușor ritmul cuvintelor.*)... Acum, ești din nou în interiorul inimii, înconjurat de toată iubirea... Treptat, vei simți cum crești și devii mai mare, tot mai mare, până ajungi din nou la mărimea ta obișnuită. Ascultă-ți bătăile inimii. Ritmul lor ți se pare diferit? Poți reveni cu atenția asupra camerei și, când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 4

Respiră profund și egal. Concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce începi să simți pleoapele grele. Lasă-le să devină tot mai grele, până când, în final, se închid, relaxate și împovărate. Rămâi câteva momente cu atenția fixată asupra respirației... acum, îndreaptă-ți atenția asupra inimii... ascultă ritmul bătăilor inimii, încearcă să le auzi din interior... Acum imaginează-ți deasupra capului tău o fântână frumoasă. Este fântâna ta specială – ea poate arăta oricum dorești să fie. Poate avea orice culoare dorești... dacă vrei, poate fi cu buline sau cu dungulițe. Fântâna este umplută cu o lumină albă și minunată, o lumină albă care o umple, până se revarsă din ea, așa cum apa se revarsă dintr-o fântână adevărată. Vezi cum lumina cea albă și frumoasă se revarsă din fântână peste capul tău, peste creștetul capului tău. Încearcă să simți cum lumina te lovește în creștet și-ți curge peste față, pe ceafă și gât. Simte-o cum se revarsă, cum curge și clipocește peste umeri, piept și spinare, apoi peste burtă. Simte-o cum îți curge pe spate, pe ambele mâini și pe ambele picioare. Simte-o cum curge pe tine, până ajunge pe vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare, de unde șiroiește pe sol. Simte-te complet acoperit și umplut de această minunată lumină albă, până ajungi să faci parte din ea, din minunata lumină albă. Pentru câteva clipe,

bucură-te de senzația asta... (*tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Introduceți vizualizarea creativă aleasă. După ce o terminați, reduceți treptat volumul muzicii sau al efectelor sonore. Faceți o scurtă pauză și când reîncepeți să vorbiți, iuțiți ușor glasul.*)... Acum, revino cu atenția asupra bătăilor inimii... le poți simți din interior?... Revino cu atenția la respirație... la cele din jurul tău... și la camera în care ne aflăm. Când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 5

Puneți o lumânare aprinsă în mijlocul cercului și cereți-i copilului sau copiilor s-o privească, concentrându-și atenția asupra flăcării. Încurajați-l să continue să privească flacăra până simte că ar dori să închidă ochii. Lăsați-l să închidă ochii. Începeți procedeul când copilul a închis ochii... Acum, vezi reflectarea flăcării lumânării în mintea ta. În mintea ta, vezi o flacără ce seamănă perfect cu cea a lumânării. Concentrează-te o clipă asupra galbenului flăcării... (*pauză*)... acum, concentrează-te asupra părții albăstrui a flăcării... (*pauză*)... acum, concentrează-te asupra părții albe a flăcării... (*pauză*)... Acum, simți temperatura flăcării. Simți cum te încălzești din ce în ce mai mult, simți cum devii luminos și strălucitor. Simți cum devii parte din flacără... cum te contopești cu lumina caldă și strălucitoare a flăcării. Simți cât de cald, calm și concentrat ești... acum, chiar *să fii* acolo un moment (*tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Introduceți vizualizarea creativă aleasă. După ce o terminați, faceți o scurtă pauză. Dacă pe fundal există muzică, reduceți treptat volumul, până devine inaudibilă. Când reîncepeți să vorbiți, iuțiți ușor glasul.*)... Acum, revine treptat cu atenția la senzația de căldură și la punctul din interiorul tău, unde ai văzut flacăra. Concentrează-te asupra propriei respirații. Acum, revino cu atenția la camera din jur, inspiră adânc și, când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 6

Respirând profund și egal, închide lent ochii, simțind cum toți mușchii feței ți se relaxează. Concentrează-ți atenția asupra punctului dintre sprâncene, aflat în interiorul capului. Continuă să respiri adânc și egal, adânc și egal. Imaginează-ți că în spatele acelui punct, în spatele ochilor tăi, se află o ușiță. Înapoia ușiței este o scară ce coboară spre inima ta. Acum, vom coborî încetișor pe scara asta. Cu fiecare treaptă coborâtă, vei deveni tot mai relaxat, pătrunzând mai adânc în tine. Până la inimă sunt zece trepte, și după fiecare treaptă vei fi mai relaxat. Începem să

coborâm... prima... a doua... mai adânc... a treia... a patra... mai relaxat... a cincea... a şasea... chiar mai adânc... a şaptea... chiar mai relaxat... a opta... mai adânc... a noua. A ZECEA... acum ai ajuns în adâncul inimii, cu o stare a minţii relaxată şi minunată. Încearcă să simţi toată dragostea care există în inima ta... acum, rămâi acolo şi bucură-te de această stare... (*tăceţi câteva minute sau atât cât este capabil de atenţie copilul. Apoi, introduceţi vizualizarea creativă aleasă. După ce o terminaţi, reduceţi treptat volumul muzicii. Reîncepând să vorbiţi, iuţiţi uşor ritmul cuvintelor şi reveniţi la viteza şi tonul obişnuite spre sfârşitul procedeului.*)... Acum, îndreaptă-ţi lent atenţia spre inimă. Voi număra de la zece până la unu, iar când voi ajunge la unu, vei fi complet treaz, te vei simţi excepţional şi vei deschide ochii. Zece... nouă... opt... întinde-ţi puţin muşchii... şapte... te trezeşti... şase... cinci... ochii ţi se simt odihniţi şi împrospătaţi... patru... trei... te simţi excelent... doi... UNU! Deschide ochii, eşti complet treaz şi te simţi minunat!

PROCEDEUL 7

Respiră adânc şi firesc şi concentrează-te asupra unui punct aflat în faţa ta, puţin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce pleoapele încep să devină grele. Lasă-le să se închidă lent. Acum, îndreaptă-ţi atenţia asupra inimii. Este ca şi cum ai pune mâna pe inimă. Încearcă să simţi ritmul bătăilor ei. Concentrează-ţi toată atenţia şi conştiinţa asupra inimii. Gândeşte-te la cineva pe care-l iubeşti şi simte căldura din zona inimii. Acum, îndreaptă-ţi atenţia asupra picioarelor, a labelor picioarelor şi a degetelor de la picioare. Încearcă să simţi toată energia din aceste părţi ale corpului tău. Acum, absoarbe în sus această energie din degetele picioarelor, din labele picioarelor şi din picioare, îndreptând-o spre inimă. Acum, îndreaptă-ţi atenţia asupra capului, asupra creştetului capului, a feţei şi a gâtului. Simte energia de acolo. Acum, absoarbe în jos această energie, în inima ta. Acum, îndreaptă-ţi atenţia asupra umerilor, braţelor, mâinilor şi degetelor. Simte toată energia de acolo. Acum, absoarbe toată energia aceea în inima ta. Acum, îndreaptă-ţi atenţia asupra regiunii din jurul corpului tău. Simte energia de acolo. Acum, absoarbe toată energia în inima ta. Simte toată energia aceea în inima ta. Acum, simte iubirea din inimă. Vei simţi cum inima îţi creşte, se dilată de atâta energie iubitoare. Acum, trimite energia aceea iubitoare spre cineva care are nevoie de ea... apoi spre tine. Continuă o vreme s-o simţi, s-o trimiţi şi să te bucuri de ea... (*tăceţi câteva minute sau atât cât este capabil de atenţie copilul. Începeţi procesul de vizualizare creativă ales. După ce-l terminaţi, tăceţi din nou câteva clipe. Reduceţi treptat volumul muzicii din fundal, până ce aceasta devine inaudibilă. Reîncepând să vorbiţi, iuţiţi uşor ritmul cuvintelor şi reveniţi la viteza şi tonul obişnuite spre sfârşitul procedeului.*)... Acum, treptat, revino cu atenţia asupra inimii. Străduieşte-te să simţi toată iubirea din interiorul ei şi ţine minte că ea se găseşte mereu acolo. Acum, revino cu atenţia asupra respiraţiei... şi apoi la camera asta. Inspiră adânc şi, când eşti gata, deschide ochii!

La sfârşitul cărţii, se găseşte o listă cu muzică şi efecte sonore potrivite pentru aceste meditaţii şi pentru vizualizările creative ce vor urma. Volumul muzicii trebuie să fie relativ redus, pentru a nu constitui o distragere de la glasul dumneavoastră. Înainte de începerea şedinţei, verificaţi dacă înregistrarea muzicală este suficient de lungă. Dacă dumneavoastră sau copilul consideraţi muzica drept un factor de distragere a atenţiei, n-o mai utilizaţi.

PARTEA A TREIA
VIZUALIZĂRILE CREATIVE

Vizualizările creative din acest manual trebuie înglobate în meditații și folosite în contextul descris. Există multe modalități de a le realiza și, fără îndoială, cu timpul, o veți descoperi și dezvolta pe a dumneavoastră.

Când conduceți o vizualizare creativă cu copiii, este esențial să fi făcut în prealabil toată munca pregătitoare (respectiv, eliberarea tensiunii, concentrarea energiei și relaxării într-o stare de meditație). Pe măsură ce progresați, timpul de care aveți nevoie pentru fiecare exercițiu se va scurta, deși poate că veți *dori* să petreceți mai mult în anumite procedee care vă fac plăcere în mod deosebit. Deocamdată, alocați timpul necesar pentru a vă ajuta copilul să ajungă în starea mentală corespunzătoare, astfel încât el să poată beneficia realmente, din prima zi.

Ca și în cazul meditației, vorbiți încet, dar audibil, fără grabă, făcând pauze frecvente. Nu este necesar să urmați scenariul cuvânt cu cuvânt; improvizați, folosiți-vă imaginația și aplicați-vă cunoștințele adaptate la necesitățile specifice ale copilului dumneavoastră.

Fiecare dintre următoarele vizualizări poate fi utilizată la orice vârstă, deși eu sugerez să adaptați limbajul pentru a se potrivi vârstei și mentalității copilului, dacă este necesar.

Dacă folosiți efecte sonore sau muzică, nu uitați că rolul lor este de a ajuta la concentrarea energiei, la accentuarea atmosferei generale și la *sprijinirea* procesului.

CREAREA UNEI GRĂDINI

Fiecare dintre următoarele vizualizări continuă în mod firesc din starea de meditație și este completată prin procedeul de „părăsire" (*vezi* capitolul anterior, despre meditație).

POTECA

Vreau să vezi în fața ta o potecă, într-un cadru natural... oricum dorești să fie – lată, îngustă, șerpuită, dreaptă, lângă un pârâu, pe malul mării, în pădure sau pe munte... oricum o dorești... Acum, vreau să pornești pe poteca ta, până ajungi la un copac, un copac cu multe, multe ramuri. El este Copacul Necazurilor tale, de care îți agăți toate necazurile. Oprește-te puțin și descarcă-ți necazurile... oricât ar fi ele de mici. Atârnă-le pe toate în copac, apoi pleacă mai departe... Vezi să nu uiți nici unul!... Mergi pe potecă. Dacă în calea ta apar pietre, crengi sau alte piedici, oprește-te și dă-le ușor la o parte. Îndreaptă spre ele o parte din iubirea pe care o ai în inimă și mergi mai departe. În curând, ajungi la o poartă micuță, acoperită de florile tale preferate. Miroase-le parfumul îmbătător și împinge încet poarta, deschizând-o. Când treci dincolo de poartă, ajungi în cea mai frumoasă grădină pe care ai văzut-o vreodată. Este exact așa cum dorești să fie, și ea este numai a ta... Toate culorile din grădina ta sunt vesele și frumoase. Soarele strălucește și păsările ciripesc un cântecel de bun venit. Aici te simți apărat și liniștit... Plimbă-te o vreme prin grădina ta, exploreaz-o... (*Pauză de câteva minute sau atâta vreme cât se poate menține atenția copilului.*)... Acum, înainte de a pleca, vreau să-i mulțumești grădinii tale fiindcă există pentru tine și că este atât de perfectă. Să știi că grădina ta va fi *întotdeauna* aici, oricând vei avea nevoie de ea... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

Aceasta este o vizualizare fundamentală, pe care am găsit-o foarte eficientă, atât în calitate de cadru general, cât și ca temelie pentru alte vizualizări. Puteți construi pornind de la ea – așa cum am procedat eu, în multe din următoarele vizualizări – sau o puteți folosi ca atare. Întrebuințată

izolat, este extrem de utilă atunci când un copil e bolnav, când își face griji în legătură cu ceva anume sau când simte nevoia de ajutor.

Pe lângă ședințele dumneavoastră, *puteți* folosi această vizualizare la fel ca pe o poveste. Experiența m-a învățat că ea poate fi utilă atunci când un copil are dificultăți în a adormi sau când trebuie învinsă o problemă neplăcută, cum ar fi internarea în spital.

COPACUL ÎNVĂȚĂTOR

Vezi în fața ta poteca din natură. Mergi pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te lângă el și atârnă orice necazuri ai avea astăzi. Nu uita, nu contează *ce* sunt ele... Copacul Necazurilor are atât de multe ramuri încât există loc pentru orice fel de necazuri... Mergi mai departe, până ajungi la poarta ta. Oprește-te și miroase florile frumoase care cresc pe poartă. Când o deschizi, observă că soarele pare să strălucească și mai puternic. Înăuntrul grădinii, cerul are albastrul cel mai strălucitor pe care l-ai văzut vreodată. În jurul tău, păsările ciripesc și iarba de sub picioare este moale și răcoroasă. Mergi prin grădina ta, până ajungi la un stejar foarte mare. Este atât de înalt încât trece cu mult deasupra norilor... nu-i poți vedea vârful! Tulpina copacului este uriașă, iar la baza ei există o mică deschizătură – suficient de mare ca să poți intra. Când privești de aproape tulpina copacului, ea pare să aibă un chip... un chip foarte blând și înțelept, ca al unui învățător plin de bunătate. Se pare că te cheamă printr-un semn și tu pășești foarte încet în interiorul tulpinii. Pe măsură ce ochii ți se obișnuiesc cu lumina dinăuntru, vezi că tulpina este goală în interior și că acolo există o mulțime de sertărașe. Fiecare sertăraș conduce la o parte a scoarței și în interiorul scoarței, există toată înțelepciunea de care o să ai nevoie vreodată. Ai vreo întrebare de pus? Poate fi absolut orice întrebare la care dorești un răspuns... Gândindu-te la întrebarea ta, sertărașul dinspre partea din scoarță care are răspunsul se deschide, ca prin farmec. Mergi spre sertărașul deschis și ia-ți răspunsul... Se poate afla acolo în scris... sau sub forma unei fotografii... sau îl poți auzi... Acum, ieși din tulpina copacului, în grădină. Întoarce-te să-i mulțumești Copacului tău Învățător pentru că se află acolo. El îți spune că va fi *întotdeauna* acolo, ori de câte ori vei avea nevoie de un răspuns. Îndreptându-te spre poarta grădinii, mulțumește-i grădinii tale pentru că există – știi că va fi întotdeauna acolo, indiferent când vei avea nevoie de ea... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

Dacă copilul dumneavoastră nu capătă un răspuns în Copacul Învățător, asigurați-l că îl va primi în curând. Poate că în sertăraș nu mai era loc

pentru răspuns, sau poate că răspunsul nu era pregătit. Conform experienței mele, aproape întotdeauna se capătă un răspuns. Cu toate acestea, uneori poate fi ceva privat. Nu încercați să aflați de la copil care a fost întrebarea sau răspunsul. Dacă el dorește să vi le spună, o va face la momentul cuvenit.

NORII PERCEPȚIEI

Vezi înaintea ta poteca din natură. Mergi pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te lângă el și atârnă orice necazuri ai avea astăzi. Nu uita, Copacul Necazurilor tale acceptă absolut toate necazurile!... Mergi mai departe până ajungi la poarta ta. Florile care cresc pe ea sunt astăzi acoperite de rouă. Nu-i așa că miros minunat? Acum, deschide poarta și pătrunde în grădină. Pășind prin iarbă, simți o adiere de vânt care-ți mângâie pielea și părul. Iarba este moale, deloc umedă, așa că te întinzi pe ea. Ridicând ochii spre cer, zărești câțiva norișori albi și pufoși care plutesc spre tine. Îi privești și descoperi că formele lor creează diverse imagini. Într-un norișor poți vedea imaginea unei femei... în timp ce te uiți, imaginea se schimbă în cea a unui spiriduș... apoi, în cea a unui bătrân... apoi, un iepuraș... rămâi o vreme, privește norii și vezi câte forme și imagini diferite capătă ei... Acum, este timpul să-ți părăsești grădina. Când îți iei rămas bun de la nori, mulțumește-i grădinii fiindcă există – știi că va fi mereu acolo pentru tine, oricând vei avea nevoie de ea... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

LACUL REFLECȚIEI

Vreau să mergi pe poteca ta din natură... până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te lângă el și atârnă orice necazuri ai avea astăzi. Nu uita, Copacul Necazurilor tale acceptă absolut toate necazurile!... Mergi mai departe, până ajungi la poarta ta. În jurul florilor de pe poartă, zboară doi fluturași minunați. Privește-i cum coboară pe flori, jucăuși, și deschide poarta. Astăzi, în grădina ta se simt miresmele florilor iar păsările ciripesc fericite. Te plimbi prin grădină și treci pe lângă Copacul Învățător... vrei să te oprești și să-i pui o întrebare?... Îți continui drumul prin grădină, pe lângă alți copaci, cobori o pantă, mergi prin iarbă... până ajungi la un lac, un minunat lac verde-albastru. Soarele strălucește deasupra lui, radiind o lumină albă sclipitoare, ce se reflectă din apă, astfel încât ai impresia că pe suprafața lacului dansează o mie de diamante. Te oprești și vezi orice

mişcare de pe suprafaţa lacului... fiecare încreţitură a apei... aerul este nemişcat şi lacul liniştit... paşnic... în timp ce priveşti, o plută micuţă se apropie de tine... urci pe ea, ştiind că nimic din grădină nu este periculos. Pluta te poartă încetişor spre centrul lacului, lunecând peste apă ca o lebădă graţioasă. Te întinzi pe plută şi priveşti peste marginea ei, în apă. Este limpede aidoma cristalului şi te poţi zări ca într-o oglindă... ce altceva mai vezi?... Acum, pluta se îndreaptă lent spre malul lacului... Cobori încetişor pe malul ierbos şi fluturi mâna spre plută, luându-ţi rămas bun. Mergi prin grădină, ştiind că poţi reveni aici oricând doreşti. Când ieşi, îi mulţumeşti grădinii... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

MUNTELE DE CRISTAL

Vreau să vezi în faţă poteca ta din natură. Mergi pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Ai vreun necaz de agăţat astăzi?... Mergi mai departe până ajungi la poarta ta. Miroase parfumul dulce al florilor, atunci când deschizi poarta. Intrând în grădină, observi într-o lature o cărăruie pietruită... şi te hotărăşti s-o explorezi. Cărarea şerpuieşte prin grădină, printre flori minunate, tufe şi plante... În scurt timp, ajungi la colţul unui gard viu. Când îl ocoleşti, vezi în faţa ta un munte minunat. Este multicolor şi seamănă cu un cristal imens. Apropiindu-te de el, vezi că are o mulţime de trepte naturale... te hotărăşti să le sui. Păşind pe prima treaptă, observi că baza muntelui are culoarea roşie. Este un roşu puternic, aprins. Mai observi că într-o parte a muntelui cresc flori roşii, iar în cealaltă parte se găseşte un cireş încărcat cu cireşe roşii, strălucitoare. Florile roşii degajă un miros îmbătător şi te gândeşti să culegi o cireaşă. Când muşti din ea, sucul dulce îţi umple gura... mmmmmmmmmmm... Mai urci câteva trepte pe Muntele de Cristal şi zăreşti sub picioare o culoare portocalie strălucitoare... Se pare că ai ajuns într-o livadă cu portocali, fiindcă toţi pomii din jurul tău sunt încărcaţi cu portocale îmbietoare. Poate că ţi-ar plăcea să bei nişte suc de portocale... direct dintr-o portocală... Acum, urci alte câteva trepte şi ajungi la un nivel cu totul şi cu totul galben. Peste tot, se zăresc flori galbene... înalte, scunde, mari şi mici... În lateral, curge un pârâiaş şi decizi să te răcoreşti în undele lui... te scalzi la umbra unui lămâi şi aroma puternică şi proaspătă de lămâie te revigorează şi mai mult... După alte câteva trepte, ajungi în mijlocul unui verde luxuriant. Parcă te-ai găsi într-o junglă tropicală. Din sutele de copaci zboară păsări, şi toate animalele tale favorite îţi ies în cale şi te salută... Urci la următorul nivel, şi totul în jur este albastru. Niciodată n-ai văzut un albastru mai frumos... Într-o parte a muntelui, vezi marea şi nişte delfini care se joacă în apa limpede, albăstruie. Plonjezi în marea albastră, înoţi şi te joci cu delfinii o vreme...

Revenind pe munte, urci mai departe, şi în jurul tău totul se preschimbă în violet... parcă te-ai găsi pe un ametist gigantic... lumina se reflectă din piatră şi totul scânteiază în jur... În cele din urmă, ajungi în vârful muntelui, şi totul devine alb... orbitor de alb. Toate gândurile şi visele tale favorite se află aici... îngeri, zâne, nori şi raze de soare... orice doreşti, există aici... totul fiind scăldat într-o lumină albă, orbitoare... Te voi lăsa acum să te bucuri de Muntele tău de Cristal. Poate că doreşti să-l mai explorezi... (*pauză*)... Părăsindu-ţi Muntele de Cristal, îi mulţumeşti pentru că există acolo... şi ştii că poţi reveni oricând doreşti. Mulţumeşte-i şi grădinii... pentru că se află mereu pentru tine acolo... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

Înainte de această vizualizare, poate fi util să-l familiarizaţi pe copil cu cristalele, în cazul în care n-aţi făcut-o deja.

COVORUL FERMECAT

Vezi înaintea ta poteca din natură. Plimbă-te pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Opreşte-te să vezi dacă azi ai necazuri pe care să le atârni acolo. Dacă ai, agaţă-le. Ai grijă să nu uiţi vreunul... Acum continuă-ţi drumul pe potecă, până ajungi la poarta grădinii tale. Opreşte-te, pentru a te bucura de florile frumoase ce cresc pe poartă. Savurează-le parfumul. Acum deschide poarta şi intră în grădină. În timp ce te plimbi prin grădină, simţi cum soarele te încălzeşte. Păsările şi insectele sună azi ca un cor. Iarba pare mai verde ca oricând. Simţindu-i moliciunea sub tălpi, priveşti în jos... puţin mai departe, zăreşti ceva în iarbă... Te grăbeşti să vezi ce este... În faţa ta, pe iarbă, se vede un covor viu colorat. Te apleci şi-l atingi... este catifelat şi plăcut... păşeşti uşor pe el şi te aşezi. Te simţi cu adevărat confortabil... parcă ai sta pe aer... treptat, îţi dai seama că *într-adevăr* stai pe aer, deoarece covorul s-a înălţat şi pluteşte la câţiva centimetri deasupra solului. Ce pasionant! Să vedem dacă poate zbura... Este cu adevărat un Covor Fermecat... se ridică tot mai sus, urci sus, sus, sus, sus... dincolo de vârfurile copacilor, sus printre nori şi dincolo de ei... sus, sus, sus, în văzduh, mai departe de Pământ, până ce planeta noastră se vede ca o minge micuţă. Urci tot mai sus, în atmosferă, până ajungi să zbori printre stele. Stând pe Covorul Fermecat, printre stele, priveşti în jos spre Pământul-mamă şi-i trimiţi toată dragostea de care eşti capabil. Nu este minunat că o poţi face?... Acum, poate că doreşti să mai zbori printre stele şi să te bucuri de ceea ce te înconjoară... (*pauză atâta vreme cât se poate menţine atenţia copilului*)... Acum, Covorul Fermecat începe să coboare... flutură mâna spre stele, luându-ţi rămas bun de la ele, în vreme ce zbori în jos, jos, jos, jos... planeta Pământ pare tot mai mare, pe măsură ce te apropii... printre nori, printre coroanele copacilor... şi

foarte lin Covorul tău Fermecat aterizează pe iarba moale din grădina ta. Când părăseşti Covorul Fermecat şi grădina, mulţumeşte-le fiindcă sunt acolo pentru tine... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

PODUL CURCUBEULUI

Vreau să vezi în faţă poteca ta din natură. Mergi pe ea până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Acum, atârnă acolo toate necazurile tale, înainte de a-ţi continua drumul pe potecă... În vreme ce mergi pe potecă, spre poarta ta, nu uita să îndepărtezi obstacolele pe care le-ai putea întâlni, uşor şi cu dragoste. Când ajungi la poarta grădinii, observă toate culorile diferite ale florilor ce cresc acolo. Miroase parfumul lor dulce şi împinge lin poarta, deschizând-o. Plimbă-te destins prin grădină, bucurându-te de tot ceea ce vezi, auzi şi miroşi... mângâie florile tale favorite şi simte moliciunea petalelor... Observă că ceva mai devreme a plouat în grădina ta. Acum, soarele străluceşte şi picături mici scânteiază pe frunzele copacilor. Iarba este umedă şi aerul împrospătat. Privind în depărtare, zăreşti câteva curcubee... Ele parcă leagă copacii între ei, aidoma unor podeţe. Sunt atât de multe încât îţi vine să dansezi de fericire! Înapoia acestor curcubee mai micuţe, există unul gigantic! Porneşte spre el. Ştii că în grădina ta se pot petrece lucruri fermecate – poţi realmente *atinge* curcubeul, dacă vei continua să înaintezi... Mergi mai departe, mişcându-te mai iute acum spre curcubeul gigantic. Tot mai aproape şi mai aproape, până ce... ca prin farmec, ajungi chiar sub curcubeu. Seamănă cu un pod uriaş, enorm, întinzându-se dintr-o parte în cealaltă a grădinii tale. Decizi să te aventurezi pe el. Te apropii de unul dintre capetele curcubeului şi începi să sui. Privind în jos, îţi dai seama că tu însuţi ai căpătat *toate* culorile curcubeului... roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo şi violet. Fiind pe curcubeu, ai devenit parte din el... Apropiindu-te de vârful Podului Curcubeului, vezi că din cealaltă parte a podului o siluetă se îndreaptă către tine... este un prieten curcubeu... Te voi lăsa acum puţintel să te joci cu prietenul curcubeu... (*pauză*)... Acum, este momentul să părăseşti curcubeul şi pe prietenul de joacă. Mulţumeşte-le amândurora pentru că sunt acolo... apoi mulţumeşte-i grădinii tale la plecare. Ştii că îi vei găsi pe toţi acolo, ori de câte ori vei avea nevoie de ei... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

ZÂNELE TĂMĂDUITOARE

Vezi înaintea ta poteca din natură. Mergi pe ea şi treci pe lângă Copacul Necazurilor tale. Vezi dacă ai necazuri de atârnat azi. Apoi, continuă-ţi drumul pe potecă, până ajungi la poarta grădinii. Ce poartă frumoasă este azi... acoperită cu florile cele mai colorate şi cele mai parfumate pe care ţi le poţi imagina. Trebuie să fie cea mai frumoasă poartă existentă! O împingi uşor, deschizând-o, treci dincolo şi te opreşti să admiri poarta care se închide în urma ta. Îndepărtându-te de poartă şi pătrunzând în grădina ta, auzi un foşnet. Te întorci... şi vezi câteva chipuri mititele care te privesc printre florile de pe poartă. Apropiindu-te, vezi că ele sunt ale unor zâne micuţe, care apar treptat dinapoia florilor şi frunzelor. Mai întâi, se iveşte una... apoi, încă una... încă una, până ce vreo zece zâne plutesc înaintea ta, fluturând din aripioare. Toate au baghete micuţe şi zâmbesc cald, binevoitor. Ele încep să cânte:

Hai să-ţi arătăm ce putem face,
Ca să te-ajutăm, dacă eşti trist.

Te prind apoi de mâini şi te poartă prin grădină... (*pauză*)... Ajungi la o plajă mică, izolată. Nisipul se simte moale, uscat şi cald. Aici, zânele îţi cer să te întinzi confortabil. Ele se aşază în cerc în jurul tău. Eşti relaxat şi liniştit şi poţi simţi în inimă dragostea zânelor... Ele cântă:

Dacă eşti lipsit de chef şi plăcere,
Baghetele noastre te fac bine pe loc.

Sunt sigur că există un loc în care ţi-ar plăcea să te simţi mai bine... Poate că ţi-ar plăcea să fii răsfăţat de zâne... (*pauză atâta vreme cât se poate menţine atenţia copilului*)... Mulţumindu-le zânelor şi părăsindu-le, ştii că vor fi întotdeauna acolo, dacă vei avea nevoie de ele... aşa cum va fi şi grădina ta... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

Această ultimă vizualizare a grădinii poate fi întrebuinţată eficient atunci când copilul nu se simte bine sau suferă de durerile normale ce însoţesc creşterea. Am mai descoperit că este atât util, cât şi eficient s-o folosesc şi în alte ocazii, de pildă atunci când copilul urmează să meargă la medic sau la dentist. Îl ajută să se relaxeze, să privească situaţia cu mai mult calm şi adesea poate ajuta la uşurarea unor dureri temporare pe care le poate simţi. În experienţa mea, a ajutat şi la iuţirea procesului de însănătoşire a unui copil.

STĂPÂNIREA DE SINE

Fiecare dintre următoarele vizualizări derivă firesc dintr-o stare de meditaţie şi se încheie prin procedeul de „părăsire" (vezi capitolul „Concentrarea şi meditaţia"). Vizualizările din acest capitol pot fi utilizate şi izolat, ca să ajute la combaterea temerilor şi să clădească încrederea de sine în situaţia fizică şi la momentul când ea este necesară.

COŞMARURILE

Dacă copilul dumneavoastră suferă de coşmaruri frecvente, dacă este înspăimântat de „monştrii de sub pat", sau vede „monştri" şi alte creaturi fioroase noaptea, efectuaţi următoarea vizualizare în cadrul unei meditaţii, o dată. Dacă reapar coşmarurile, efectuaţi vizualizarea din nou, *imediat sau cât mai curând posibil* – preferabil, imediat ce copilul este suficient de stăpân pe sine. Dacă este un copil destul de mare ca să-şi amintească vizualizarea şi s-o efectueze singur, încurajaţi-l s-o facă şi reamintiţi-i-o înainte de culcare.

Ştii că acum te găseşti într-un loc sigur... este liniştit şi paşnic, iar în jurul tău există numai iubire care îţi umple inima. Eşti în siguranţă şi linişte. Acum, vreau să te întorci şi să priveşti monstrul, să-l înfrunţi. O poţi face în siguranţă, fiindcă acum *tu* ataci. Acum, întinde ambele braţe spre monstru. Întinde degetele răşchirate. Când le întinzi, vezi cum monstrul se micşorează tot mai mult. Întinde-le din nou. Monstrul se micşorează mai mult... cu cât întinzi mâinile, cu atât el se micşorează, până când devine îndeajuns de mic încât să-ţi încapă în palmă. Continuă să se micşoreze, până ajunge cât o gămălie de ac. Acum, te poţi împrieteni cu el... poţi să te joci cu el... poţi să faci orice doreşti cu el... să-l baţi de pământ, ca pe o minge, dacă doreşti... să te joci cu el oricum vrei. (*Dacă copilul vrea să-l arunce pe fereastră sau să facă vreun gest asemănător, lăsaţi-l să procedeze aşa cum i se pare firesc.*)

DURERILE ŞI CRAMPELE CAUZATE DE TENSIUNI

Dacă copilul dumneavoastră suferă de dureri şi crampe datorate încordărilor şi tensiunilor (migrene, dureri de stomac etc.), următoarea vizualizare îi poate fi de mare ajutor. Efectuaţi vizualizarea o dată, în cadrul unei meditaţii. În continuare, cereţi-i copilului să efectueze acţiunea din vizualizare (în acest caz, bând un pahar de apă), în vreme ce reafirmaţi procesul de afirmare din vizualizare. Dacă durerile şi crampele persistă, duceţi copilul la un medic, pentru a stabili dacă nu cumva există alte cauze.

Vreau să vezi în faţa ta un pahar mare. Acum, vezi cum apa umple acest pahar, treptat, până sus. Ştii că în apa aceea există un milion de cristale fermecate invizibile, care îţi vor îndepărta durerea de.......... Acum, inspiră adânc, apoi expiră. Acum, te vezi ducând paharul la gură şi bând apa. Pe măsură ce apa îţi curge prin gât şi pătrunde în stomac, simţi cum durerea de........... iese din corpul tău, spălată de cristalele fermecate din apă. Ştii că de îndată ce vei termina de băut apa, durerea ta de........... va dispărea complet!... (*pauză scurtă*)... Durerea ta de........... a dispărut acum şi te simţi mult mai bine ca înainte.

În cadrul experienţei mele, această vizualizare a ajutat la îndepărtarea crampelor, durerilor, dar şi crizelor de isterie. Acest lucru s-a petrecut în cazurile când copilul a recunoscut că respectivele crize nu-i fac bine şi *a dorit* să le controleze sau să le înlăture. Indiferent de problemă, dacă ea se datorează tensiunilor, această vizualizare poate fi de folos.

FURIA

Dacă copilul dumneavoastră este predispus la accese de furie şi la crize frecvente de isterie, efectuaţi următoarea vizualizare, o dată, în cadrul unui proces de meditaţie (dacă problema este serioasă, o puteţi repeta de două, trei ori). Apoi, încurajaţi copilul să folosească el însuşi vizualizarea, ori de câte ori simte furia acumulându-se în el. După un timp, poate fi utilizată şi vizualizarea anterioară acesteia.

Te vezi într-o cameră goală. Te vezi furios – vezi cum arată chipul tău şi cum îţi simţi corpul... Acum, laşi toate astea în urma ta... În locul lor, te vezi în grădina ta, ţinând în braţe animalul sau jucăria ta favorită. Vezi cât de fericit eşti. Vezi cum arată chipul tău şi cum îţi simţi corpul... Acum, îţi spui că data viitoare, când te vei simţi înfuriindu-te, te vei opri şi vei intra în grădina ta, pentru a-ţi lua în braţe animalul sau jucăria favorită. După ce ai

făcut așa, privește din nou ce anume te-a înfuriat. Privește-l din grădina ta, nu din camera cu mânie. *Știi* că pentru asta te vei simți mult mai bine. Fața, corpul, sentimentele și *toată* ființa ta se vor simți mult mai bine.

TEMERILE IRAȚIONALE

Dacă copilul dumneavoastră este predispus la nervozitate și suferă de temeri iraționale, toate vizualizările grădinii pot fi foarte utile. Cu toate acestea, este bine să verificați dacă temerile *sunt* iraționale și dacă în privința lor nu se poate face nimic practic sau fizic.

Momentul ideal pentru vizualizarea grădinii este înainte de culcare. Cu cât o veți repeta mai des, cu atât va fi mai bine. Următoarele vizualizări pot fi utilizate pentru temeri specifice.

Știi că acum te găsești într-un loc foarte sigur. Acum, vreau să te întorci și să privești lucrul de care te temi. Privește-ți teama de..... (*numiți ceea ce este*). Vreau să transformi această teamă într-un nor... ce culoare are norul? Acum, doresc să îndrepți degetul arătător spre nor. Când o faci, norul începe să se micșoreze. Se face tot mai mic. Întinde cealaltă mână și prinde-l, atunci când devine destul de mic încât să-l poți ține în palmă. Privește-l. Este un simplu norișor, iar norii sunt făcuți din apă. Acum, închide palma – vei simți cum norul se evaporă. Deschide palma: în ea vezi doar câteva picături mici de apă. Ține palma întinsă până se usucă... Iată, norișorul tău a dispărut, teama ta s-a evaporat, nu mai există! (*Este posibil să fiți nevoit să repetați procesul de câteva ori, înainte de a se împlini – totul depinde de mărimea și intensitatea spaimei.*)

GRIJILE

Dacă copilul dumneavoastră e cuprins de griji anormale pentru vârsta lui, următoarea vizualizare poate fi utilă. Efectuați-o o dată sau de două ori în cadrul unei meditații. Apoi, încurajați-vă copilul să utilizeze el însuși vizualizarea, ori de câte ori apare sentimentul de anxietate.

Te vezi într-un spațiu larg și deschis. Te vezi îngrijorat. Vezi cum arată chipul tău și cum te simți. Vezi cum arată și cum se simt umerii, ceafa și mâinile tale... Acum, lasă-le pe toate în urmă... în locul lor, vezi grădina ta specială. Te vezi acum în grădina ta, făcând un lucru care-ți place foarte mult, bucurându-te cu adevărat... (*o pauză suficient de lungă pentru copil, ca să aibă timp să se bucure de un lucru care-i face plăcere*)... Vezi cât de fericit

ești. Vezi cum arată și cum se simte chipul tău. Vezi cât de relaxate îți sunt umerii, ceafa și mâinile... Acum, spune-ți că de câte ori vei deveni îngrijorat sau preocupat, vei pune capăt acestor senzații! Mergi apoi în grădina ta specială și bucură-te făcând lucrul care-ți place cel mai mult. După aceea, privește din nou ce anume te-a îngrijorat. Privește-l din confortul și bucuria grădinii tale. Merită să-ți faci atâtea griji în legătură cu el?... Știi că parcurgerea acestui proces te va face întotdeauna să te simți mai sigur și mai stăpân pe tine.

Pentru vizualizarea anterioară, ca și pentru vizualizarea pentru furie, este necesar să se fi creat deja grădina personală (*vezi* capitolul „Crearea unei grădini") și copilul să fie familiarizat cu diversele vizualizări ale grădinii.

REZOLVAREA PROBLEMELOR

Adesea, folosirea vizualizării creative pentru rezolvarea problemelor copiilor implică două etape. Prima – cea care va fi utilizată întotdeauna – îi ajută pe copii să apeleze la propriile cunoștințe interioare. Cea de-a doua îi ajută să manifeste transformările cerute de rezolvarea problemelor. De aceea, am împărțit fiecare vizualizare în două părți. În funcție de problemă, partea a doua nu va fi întotdeauna necesară.

Pentru diferite grupe de vârstă sunt întrebuințate imagini diferite, deoarece, adesea, copiii mai mari preferă imagini abstracte, pe când cei mici se descurcă mai bine cu imagini concrete. Desigur, dumneavoastră puteți folosi după dorință indicațiile de vârstă – individualitatea copilului poate dicta o cu totul altă alegere decât cea sugerată de mine. Nu este nimic rău dacă un adolescent preferă vizualizarea pentru preșcolari, iar un puști de șapte ani se simte atras de cea pentru adolescenți.

Fiecare vizualizare continuă în mod firesc o meditație și se încheie prin procedeul de „părăsire" a acesteia (*vezi* capitolul „Concentrarea și meditația").

COPACUL ÎNVĂȚĂTOR

Vârsta: De la preșcolar la pre-adolescent. Pentru această vizualizare, este obligatorie crearea prealabilă a grădinii copilului; vezi capitolul „Crearea unei grădini".

Vezi în față poarta spre grădina ta specială. Astăzi, poarta este acoperită de flori minunate. Simte-le parfumul, în timp ce împingi poarta, deschizând-o... Treci dincolo de ea și intră în grădină. Plimbă-te prin grădina ta, până ajungi la Copacul tău Învățător, stejarul acela înalt, foarte înalt, cu trunchiul foarte, foarte gros. Apropie-te de deschizătura din trunchiul lui și ușor, foarte ușor, pășește prin ea, intrând în tulpină. Pe măsură ce ochii ți se obișnuiesc cu lumina de acolo, vezi cât de mare și găunoasă este tulpina. Pe partea ei interioară există o mulțime de sertărașe, fiecare ducând la o porțiune din scoarța copacului. În scoarța acestui stejar uriaș se găsește toată înțelepciunea de care vei avea nevoie

vreodată. Pe fiecare sertăraș există câte o etichetă pe care scrie un cuvânt. Pe una scrie „Familie", pe alta „Școală", iar pe alta „........." (*completați cuvântul, în conformitate cu problema copilului, dacă știți despre ce este vorba*). Acum, ia-ți întrebarea/problema și apropie-te de sertărașul cu eticheta ei. Deschide-l încetișor și pune înăuntru întrebarea/problema. După aceea, închide sertărașul. Așteptând un răspuns, inspiră adânc parfumul minunat al copacului. O dată cu parfumul, ia și o parte a energiei din interiorul copacului – vei simți cât de grozav este. Nu-i minunat să ai propria grădină specială și copacul tău, să te poți duce acolo oricând dorești? Gândește-te la toate lucrurile frumoase pe care le faci în grădina ta și vezi dacă aceste gânduri nu-ți fac inima să se simtă bună și iubitoare. Bucură-te câteva clipe de sentimentul acesta... (*pauză scurtă*)... În timp ce te bucuri de sentimentele plăcute, sertărașul cu răspunsul tău se deschide singur. Du-te la el și primește răspunsul, în forma în care este prezentat... (*pauză*)... Acum, mulțumește-i copacului tău pentru înțelepciunea lui și pentru că se găsește acolo pentru tine. Ieși din trunchiul lui și mergi prin grădină. Mulțumește-i și grădinii tale pentru că există acolo pentru tine... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație sau continuați cu a doua parte a acestei vizualizări – în funcție de ceea ce este relevant.*)

Înainte de a ajunge la poartă, observi în dreapta o poieniță. În mijlocul poieniței, se găsește o platformă micuță. Apropiindu-te ca s-o vezi mai bine, îți dai seama că este o scenă din scânduri. În fața scenei, se găsesc câteva rânduri de ciuperci uriașe, ca niște fotolii. Decizi să te așezi pe una dintre ele și te simți foarte confortabil. Tocmai te întrebi ce se va întâmpla, când pe scenă apare cineva. Ești chiar tu! Ești tu, înainte de a primi răspunsul/soluția (*lăsați ceea ce este cuvenit*) la întrebarea/problema ta. Cum arătai și cum te simțeai? Care este diferența dintre tine – cel de pe ciupercă – și tine – cel de pe scenă?... Ce schimbări trebuie să faci acum, când cunoști răspunsul/soluția?... Privește-te pe scenă, făcând schimbarea cuvenită... (*pauză de câteva minute, sau până simțiți că copilul a efectuat schimbarea sau își pierde răbdarea*). Acum, privește-te cum faci o plecăciune, după ce ai terminat schimbarea. Aplaudă-te..., bătând încântat din palme; după aceea, te scoli și te întorci să pleci. Mulțumește scenei și poieniței din grădina ta pentru această experiență... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

PALATUL

Vârsta: De la școlar la pre-adolescent.

Vezi înaintea ta un peisaj minunat din natură... orice îți place. O plajă, niște coline, o pădure, o grădină sau orice alt peisaj din natură. Acum vreau

să te plimbi prin peisajul tău şi să-l explorezi... (*pauză*)... Ajungi la o potecă şi porneşti pe ea. În depărtare, poteca se sfârşeşte în faţa unei clădiri uriaşe. Apropiindu-te de ea, vezi că este o clădire minunată... seamănă cu un palat. Te apropii încetişor de palat, admirându-i frumuseţea deosebită... În mijlocul palatului există două porţi mari din aur. Porţile se deschid atunci când te îndrepţi spre ele. Fără grabă, pătrunzi în palat. Acolo există multe odăi – sute de odăi. Pe uşa fiecăreia se află o plăcuţă. Pe una scrie „Şcoală", pe alta „Prieteni", pe a treia „Familie", iar pe alta „........" (*completaţi cu subiectul problemei copilului, dacă o cunoaşteţi*). Înapoia fiecărei uşi există o cameră în care se găseşte un personaj regal sau o întreagă familie regală. Ei au toată înţelepciunea necesară rezolvării oricărei probleme referitoare la înscrisul de pe plăcuţă. Acum, vreau să iei întrebarea/problema (*lăsaţi ceea ce este cuvenit*) ta şi să mergi la uşa cuvenită. Deschide-o încetişor şi pătrunde înăuntru... Ce vezi?... Acum, prezintă întrebarea sau problema personajului regal dinăuntru, aşază-te pe o pernă sau pe un scaun şi aşteaptă răspunsul. Aşteptând, pipăie materialul pe care stai. Este catifea, mătase, sau altceva? Ce senzaţie încerci? În jurul tău, în aer, se simte un parfum plăcut şi pătrunzător. Totul din odaie este frumos şi plin de căldură. Începi să simţi cum absorbi toate energiile calde şi minunate. Simţi regiunea din jurul inimii tale... ce anume din odaia asta te face să simţi o căldură în inimă?... (*pauză*)... În timp ce te bucuri de senzaţiile deosebite, personajul regal vine spre tine cu răspunsul/soluţia. Primeşte-l politicos, indiferent de forma sub care îţi este prezentat... (*pauză*)... Acum, mulţumeşte-i personajului regal pentru înţelepciunea sa şi părăseşte încăperea. Mulţumeşte-i palatului tău când ieşi, pentru că există acolo pentru tine. (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie sau continuaţi cu a doua parte a acestei vizualizări – în funcţie de ceea ce este relevant.*)

Când ieşi prin porţile cele mari din aur, o voce te cheamă înapoi. Întorcându-te, intri pe uşa de unde ai auzit vocea. În spatele uşii, se găseşte o sală de clasă, care pare foarte confortabilă. Este mobilată exact aşa cum consideri tu că ar trebui să fie mobilată o sală de clasă. Pe un perete, se află o tablă mare, lângă care se găsesc crete colorate în toate nuanţele pe care ţi le-ai putea imagina. Vocea se aude dinspre o fereastră... te apropii de fereastră şi priveşti afară. Acolo te zăreşti pe tine... aşa cum arătai înainte de a căpăta răspunsul/soluţia, înainte de a intra în palat. Cum te simţeai atunci?... Cum te simţi acum?... Trebuie să faci vreo schimbare acum, când cunoşti răspunsul/soluţia?... (*pauză*)... Du-te la tablă şi ia creta de culoarea ta preferată... Acum, scrie pe tablă schimbarea pe care trebuie s-o faci... Vezi cum se aştern cuvintele... Repetă tot ce ai scris, cu altă culoare... Acoperă tabla cu schimbările pe care le faci... Acum, retrage-te un pas şi

priveşte tabla... Ştii că ai făcut deja schimbările... Dă-ţi nota zece pentru rezolvarea aceasta excelentă. Scrie nota pe rândul cel mai de sus al tablei... Mulţumeşte clasei pentru că există acolo şi pentru că te-a ajutat să treci prin această experienţă... Părăsind palatul şi minunatul tău peisaj natural, mulţumeşte-le... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

INIMA

Vârsta: adolescenţi.

Concentrează-ţi toată atenţia asupra inimii tale, gândindu-te la ceva sau la cineva pe care îl iubeşti... Bucură-te de senzaţia plăcută pe care ţi-o conferă aceste gânduri... Acum, inspiră adânc şi străduieşte-te să simţi căldura şi dragostea răspândindu-se prin corpul tău... inspiră din nou adânc şi vei simţi cum respiraţia îţi umple întregul corp... Acum, când inspiri încă o dată, percepe dragostea ce umple regiunea din jurul corpului tău. Simţi cum sentimentul de dragoste umple odaia în care te afli... Acum, inspiră din nou şi revarsă sentimentul de dragoste, până umpli clădirea în care te afli... inspiră adânc şi umple strada şi zona din jurul clădirii... Acum, umple întregul oraş cu sentimentul acela de iubire... Inspiră din nou şi răspândeşte iubirea în toată ţara... Acum, inspiră din nou adânc şi umple întregul continent cu sentimentul iubirii... Acum, oceanele din jurul continentului... o altă respiraţie profundă şi din adâncul inimii tale vei simţi iubirea întinzându-se peste continente, până va acoperi întreaga lume... Acum, inspiră din nou adânc – simţi cum iubirea umple atmosfera din jurul Pământului... Umple universul cu iubire... (*pauză*)... Continuă să rămâi cu atenţia concentrată asupra inimii... Acum, vei simţi că începi să te micşorezi... eşti tot mai mic, tot mai mic şi mai mic până ajungi atât de mic încât poţi intra în inima ta. Ia-ţi întrebarea/problema problema (*lăsaţi ceea ce este cuvenit*) şi pune-o acolo, ştiind că răspunsul/soluţia căutată se află chiar acolo, în adâncul inimii tale. Vei simţi cât de bine este să ai atât de multă iubire în inimă şi să ştii că toată înţelepciunea de care vei avea nevoie vreodată se află acolo, la îndemâna ta... (*pauză*)... Primeşte şi acceptă răspunsul tău, indiferent sub ce formă îţi apare... Acum, *mulţumeşte-ţi ţie* şi capacităţii tale de a simţi atâta iubire. Mulţumeşte inimii tale şi ţie pentru această experienţă... Acum, începe să simţi cum devii mai mare, cum creşti şi te extinzi... tot mai mult şi mai mult, până ce revii la mărimea normală. (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie sau con- tinuaţi cu a doua parte a acestei vizualizări – în funcţie de ceea ce este relevant.*)

Acum, imaginează-ţi în faţa ta un ecran mare de cinematograf. Aşază-te în mijlocul publicului. Începe un film. Este un film cu tine, înainte de a fi primit

răspunsul/soluția la întrebarea/problema ta. Cum arăți? Cum te comporți? Cum te simți?... Este nevoie să faci vreo schimbare acum, când ai răspunsul/soluția ta?... Filmul se termină și începe altul. Este un film despre tine făcând schimbarea pe care ai decis-o... Pe măsură ce filmul se derulează, te zărești după schimbare... Cum arăți acum? Cum te comporți? Te simți diferit?... Acum, te vezi în fața ecranului, primind un premiu! Este premiul pentru că ai reușit o schimbare atât de pozitivă cu atâta ușurință. Acceptă politicos premiul... un val de aplauze, venind din sală, te răsplătește. Aplaudă-te și tu, cu entuziasm. Mulțumește-ți ție, mulțumește filmului, ecranului și publicului... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

Dacă uneori copilul dumneavoastră nu primește un răspuns sau o soluție la întrebarea sau problema lui, este foarte important să nu se simtă incompetent. De aceea, trebuie să-i spuneți că *nimeni* nu va primi *întotdeauna* un răspuns la întrebarea sa, imediat ce a formulat-o. Copilul trebuie să știe că și dumneavoastră ați avut parte de așa ceva și că uneori răspunsurile pe care le căutăm vor sosi în alt mod și în alt moment. Trebuie să-i spuneți copilului că, atunci când suntem gata să primim un răspuns, acesta *va sosi*, într-o formă sau alta.

STABILIREA OBIECTIVELOR

Cu siguranță, stabilirea obiectivelor în viață reprezintă o condiție obligatorie a atingerii lor, indiferent de vârstă. Totuși, cu cât sunteți mai tânăr atunci când învățați și înțelegeți acest lucru, cu atât vă va fi mai ușor să rămâneți concentrat asupra a ceea ce doriți în perioada mai tumultuoasă a adolescenței și maturității. În mod similar, cu cât obiectivul este mai *limpede*, cu atât vor crește șansele de a-l atinge.

Vizualizările creative din acest capitol au rolul de clarificare a obiectivului, de stabilire a obiectivului și de concentrare asupra obiectivului.

Pentru a clarifica un obiectiv, mai ales în cazul copiilor mici, poate fi necesară o discuție preliminară. Indiferent de vârstă, acordați-i copilului timpul și efortul necesare, pentru a vă asigura, în primul rând, că înțelege clar ce anume vrea (obiectivul său) și, în al doilea rând, că este conștient de consecințele atingerii obiectivului.

Pentru a rămâne concentrat asupra obiectivului, adesea este necesar să repetați vizualizarea zilnic, pe o perioadă limitată (durata respectivă va depinde de nivelul de atingere a obiectivului).

Aceste vizualizări sunt mai potrivite pentru copiii mari (peste zece ani), deși ele pot fi folosite și la vârste mai fragede. După cum am spus și anterior, principala dumneavoastră linie călăuzitoare trebuie să fie individualitatea copilului.

Fiecare vizualizare rezultă firesc dintr-o meditație și este completată prin procedeul de „părăsire" a acesteia (*vezi* capitolul „Concentrarea și meditația").

BIROUL TĂU

Concentrează-ți toată atenția asupra inimii tale, gândindu-te la ceva sau la cineva pe care-l iubești... bucură-te de sentimentul de căldură din jurul inimii... simte-l cum se răspândește prin tot corpul... bucură-te de el câteva clipe... (*pauză*)... Acum, vezi în fața ta un minunat peisaj natural... orice peisaj dorești... de pe malul mării, dintr-o pădure, sau poate fi chiar de pe

altă planetă... observă culorile din peisajul tău... acum, vezi dacă simți vreun parfum... vezi care este temperatura... este cald, frig sau pur și simplu potrivit?... acum, remarcă dacă auzi vreun sunet... vei simți pacea din peisajul tău... din jurul și din interiorul tău... acum, plimbă-te puțin și familiarizează-te cu locul... acum, când te simți complet relaxat în peisajul tău, observi o clădire micuță pe o colină din apropiere. Pornește spre ea... te apropii de ușa clădirii... o deschizi și pătrunzi în clădire. Este clădirea *ta*. Înăuntru vei găsi un birou... biroul tău special, mobilat exact cum ai dori să fie. Observă amănuntele din birou... petrece câteva clipe explorând încăperea...

Acum, așază-te la masa din biroul tău. Pe masă, există un stilou și câteva coli de hârtie. Vreau ca acum să scrii obiectivul pe care ai decis să-l urmărești. Scrie-l detaliat, fără să te grăbești, descriindu-l cât mai bine. În timp ce scrii, vezi cuvintele formându-se pe hârtie... (*pauză*)... Acum, vreau să-ți chemi îndrumătorul sau profesorul tău special... El poate fi oricine dorești... îndrumătorul va intra în birou printr-o ușă care se găsește în fața ta. Privește ușa care se deschide chiar acum și îndrumătorul apare înaintea ta... (*pauză*)... Cere-i să-ți arate ce trebuie să faci pentru a-ți atinge obiectivul... Vorbește cu el acum... și rămâi cu îndrumătorul tău, ascultând tot ce are să-ți spună... (*pauză*)... Acum, întoarce-te spre unul dintre pereții biroului tău, care este acoperit de un ecran de proiecție. Privește ecranul pe care se proiectează un film. Filmul te arată pe tine atingându-ți obiectivul... Ce simți?... Acum știi că îți poți atinge obiectivul și că tot ceea ce-ți trebuie se află în interiorul tău... Mulțumește-le îndrumătorului și biroului pentru că se află acolo – știi că se vor găsi mereu acolo, pentru a te ajuta în problema obiectivelor tale. Acum, părăsește clădirea, închizând ușa înapoia ta... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

TEATRUL TĂU

Concentrează-ți întreaga atenție asupra inimii și gândește-te la ceva ce iubești... bucură-te de felul cum te simți gândind așa... Acum, vezi înaintea ta clădirea mare a unui teatru. Este situată într-un loc perfect și arată exact cum îți place... Acum, intră în clădire prin ușa din față sau prin intrarea artiștilor, pe unde preferi... Acesta este teatrul *tău*. Plimbă-te o vreme prin el, explorându-l... Observă culorile deosebite... sunetele speciale... parfumurile... Cum este temperatura?... Încearcă să simți pacea și liniștea din teatrul tău... Acum, intră în sală și așază-te pe un fotoliu central... Pipăie materialul cu care este capitonat... Simte-te confortabil... Pe fotoliul de lângă tine, se găsește un program lucios. Îl ridici și-l răsfoiești. Programul

descrie obiectivul tău... extrem de precis și cu fotografii mari, color. În program există multe fotografii, fiecare prezentând un aspect al obiectivului tău. Examinează fiecare fotografie, fără să te grăbești. Observă toate amănuntele și bucură-te de programul tău... (*pauză*)... Auzi un zgomot și ridici privirea. Regizorul iese pe scenă, din culise. Este regizorul tău, și de aceea poate fi oricine dorești... Regizorul tău începe să vorbească... povestindu-ți despre repetiții... explicându-ți ce trebuie făcut înainte ca obiectivul tău să poată fi atins... Ascultă-l cu atenție... (*pauză*)... Acum, regizorul tău părăsește scena și luminile se sting. Raza unui reflector se îndreaptă spre scenă, și acolo te afli tu!... Piesa ta începe. Este vorba despre atingerea obiectivului tău, se joacă sub ochii tăi... privești și-ți face plăcere... (*pauză*)... Piesa ta ia sfârșit și se lasă cortina. Mulțumește regizorului tău și întregii distribuții. Mulțumește și teatrului tău – știi că toți vor fi acolo pentru tine, oricând vei avea nevoie de ei. Acum, îți părăsești teatrul, știind că *poți* atinge obiectivul pe care ți l-ai stabilit... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

Puteți amplifica efectul acestor vizualizări sugerând copilului să-și imagineze atingerea obiectivului său – trezind din nou *sentimentul* pe care l-a avut atunci când l-a „văzut" în vizualizarea sa – ori de câte ori face un pas în direcția obiectivului.

PRIETENII ȘI FAMILIA

Relațiile cu familia și prietenii pot constitui o problemă pentru orice copil, iar la momente diferite sunt necesare abordări diferite. În majoritatea cazurilor, vizualizarea creativă poate fi utilizată pentru a vă ajuta copilul în îmbunătățirea relațiilor, deoarece ea este eficientă pe mai multe niveluri. Vizualizarea poate ajuta relația, chiar dacă se întrebuințează numai unilateral. Dacă două sau mai multe persoane o folosesc pentru a îmbunătăți aceeași situație sau relație, vizualizarea poate fi la fel de eficientă dacă o fac împreună sau separat, simultan sau în momente diferite.

Indiferent de natura relației, vizualizările din acest capitol pot fi întrebuințate ca ajutor în rezolvarea conflictelor, în stabilirea relațiilor, precum și ca precursoare ale ascultării eficiente (*vezi* capitolul „Împărtășirea"). De asemenea, ele pot fi utile atunci când se folosesc înaintea unei ședințe de rezolvare a conflictelor, înaintea unei discuții sau a oricărei alte forme de comunicare având rolul de aplanare a neînțelegerilor.

Fiecare vizualizare rezultă în mod firesc dintr-o meditație și este completată prin procedeul de „părăsire" a acesteia (*vezi* capitolul „Concentrarea și meditația"). Cu toate acestea, vizualizările din capitolul de față pot fi utilizate și separat (așa cum s-a sugerat anterior), fără procesul complet de meditație, după caz.

PERCEPȚIA

Înaintea acestei vizualizări, este util să priviți împreună figura 15. Simțiți înțelesul cuvântului „percepție" privind tânăra și apoi bătrâna din același desen. Puteți, de asemenea, studia un obiect din două unghiuri diferite, remarcând diferențele dintre percepțiile voastre. Sau: în câte feluri puteți privi o floare? De dedesubtul petalelor, de deasupra lor, la nivelul ochilor sau dintr-un unghi oarecare. Pe înserat sau în plină amiază, umedă și pleoștită, cu petalele murdare, ori proaspătă sub roua dimineții.

Acum, vezi în fața ta o poieniță. Poate fi oricum dorești... Pe sol se află împrăștiate câteva frunze, abia căzute, verzi și strălucitoare. Ridici una dintre ele. O ții în mână și o pipăi cu buricele degetelor. Cum o simți pe partea



Fig. 15

de deasupra? Este o senzație diferită de cea a părții de dedesubt? Este aspră sau catifelată?... Umedă sau uscată?... Acum, apropie-o de nări și miroase-o... Acum, cercetează-i suprafața... Coloritul ei variază... sau este același verde peste tot? Înclin-o sub diferite unghiuri... vezi din ce unghi pare mai frumoasă... Acum, pune-o din nou pe sol. Vreau să te așezi lângă frunza ta și, pentru un moment, să-ți concentrezi întreaga atenție asupra inimii tale... Acum, începe să simți că te micșorezi... devii tot mai mic și mai mic, până ce poți încăpea în interiorul inimii tale. Tot mai mic și mai mic, până ajungi mai mic decât frunza ta. Acum, vreau să te urci pe frunza ta și să te așezi acolo... Cum simți suprafața frunzei acum?... Cum miroase?... Cât de puternică este culoarea?... Rămâi o vreme pe frunza ta

şi bucură-te de senzaţia de a fi acolo... Dacă doreşti, te poţi plimba pe frunză... Acum, coboară de pe ea, pe solul moale de dedesubt. Strecoară-te sub frunză, întinde-te şi trage-o peste tine ca pe o pătură. Instalează-te cât mai confortabil... Pipăie frunza. Simte-i temperatura... răcoroasă sau caldă, ea este perfect potrivită pentru tine. Vei simţi cum tu devii temperatura perfectă... Treptat, vei simţi cum tu devii frunza... Acum, eşti frunza. Cum te simţi să fii o frunză?... Cum te simţi să fii verde?... Cum te simţi să ai suprafaţa unei frunze?... Străduieşte-te să simţi o vreme ce înseamnă *să fii* o frunză... Bucură-te de senzaţia respectivă... (*pauză*)... Acum, treptat, te simţi redevenind tu însuţi... Treptat, revii la mărimea ta normală... Acum, îi mulţumeşti frunzei că ţi-a permis s-o ţii, să te urci pe ea şi că ţi-a permis *să fii* frunză o vreme... Acum, concentrează-ţi din nou atenţia asupra inimii tale... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

INIMA

Pentru această vizualizare, este util să staţi faţă în faţă.

Îndreaptă-ţi toată atenţia asupra inimii tale. Încearcă să simţi ritmul bătăilor inimii. Ascultă-l cu atenţie şi încearcă să simţi o pace, o nemişcare profundă, în adâncul tău. Vei simţi pacea din inima ta... vei simţi cum inima ţi se umple cu pace... şi cu dragoste. Din inima ta se revarsă dragostea.

Acum, trimite o parte din această dragoste spre persoana din faţa ta... Simţi cum dragostea trece din inima ta spre inima ei... Acum, simţi dragostea ei venind spre tine... Acum, trimite o parte a dragostei spre un prieten, sau spre un membru al familiei... Simţi cum dragostea pleacă din inima ta spre inima lor... Acum, simţi dragostea lor venind spre tine... Simţi căldura dinăuntrul tău... Simţi pacea... Acum, trimite o parte a dragostei spre............... (*numiţi o persoană cu care copilul se găseşte în conflict*). Simte cum dragostea pleacă din inima ta spre inima lui/ei... Trimite dragostea în mod liber, generos, nestingherit... Vezi dacă poţi simţi căldura şi senzaţia de pace dinăuntrul tău... Acum, simte dragostea lui/ei venind spre tine... Acum, păstrează în inima ta acea senzaţie de pace şi dragoste... (*pauză*)... Menţine atenţia concentrată asupra inimii tale. Ascultă-ţi din nou bătăile inimii... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

FII ALTUL!

Concentrează-ţi atenţia asupra inimii tale şi, pentru o clipă, gândeşte-te la ceva sau cineva pe care îl iubeşti. Bucură-te de senzaţia plăcută care ţi-o

declanşează. Păstrează câteva momente senzaţia respectivă... (*pauză*)... Vei simţi cum dragostea se revarsă din inima ta şi-ţi umple întregul corp... şi camera din jurul tău... Acum, păstrând senzaţia aceea în inima ta, vreau să-ţi imaginezi că eşti altcineva... cineva care-ţi place şi pe care-l admiri... poate un elev mai mare de la şcoala ta? Poate fi oricine doreşti. Imaginează-ţi că eşti persoana aceea... (*pauză*)... Acum, imaginează-ţi că-l vezi pe.................... (*numiţi persoana cu care copilul se găseşte în conflict*) prin ochii persoanei care eşti tu acum. Pune-l pe .... în faţa ta, în centrul camerei. Continuă să păstrezi în inima ta sentimentul bun şi iubitor, în vreme ce-l priveşti pe .... Ce vezi? Din postura persoanei care eşti acum, simţind dragostea din inima ta, ce vezi?... (*pauză*)... Pare .... diferit?... Cum i-ai răspunde *acum* lui ....?... Menţinând sentimentul de dragoste, vreau să redevii tu însuţi. Acum, trimite o parte a dragostei din inima ta spre .... Trimite-o liber, generos şi nestingherit... Vezi dacă acum nu te simţi puţin diferit faţă de.................... Păstrează atenţia concentrată asupra inimii tale... Menţine sentimentul de dragoste... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

După aceste vizualizări, poate fi util să discutaţi ce anume a văzut diferit copilul dumneavoastră şi dacă simte în mod diferit. Poate că va fi necesar să repetaţi vizualizarea de câteva ori, însă, din experienţa mea, vă asigur că perseverenţa îşi va culege roadele.

Pentru cei foarte tineri, vizualizarea „Norii Percepţiei" (*vezi* capitolul „Crearea unei grădini") poate fi utilă atunci când introduceţi conceptul percepţiei şi pe cel de „a observa lucrurile din alt punct de vedere".

CONȘTIENTIZAREA GLOBALĂ

Creșterea conștiinței globale și sentimentul contopirii cu întreaga creație sunt mai importante în epoca actuală decât au fost vreodată. Majoritatea copiilor din ziua de azi sunt extrem de conștienți de acest lucru, și vizualizarea creativă îi poate ajuta să se simtă parte a unui întreg mai mare.

Imaginile utilizate în această vizualizare sunt potrivite tuturor vârstelor, deși, dacă este necesar, puteți adapta limbajul vârstei și mentalității copilului dumneavoastră.

Fiecare vizualizare rezultă în chip firesc dintr-o stare de meditație și se încheie prin procedeul de „părăsire" (*vezi* capitolul „Concentrarea și meditația").

SĂMÂNȚA

Vezi în fața ta un loc minunat din natură... în locul tău din natură vezi o pajiște minunată, sau o grădină... așază-te pe jos pe pajiște sau în grădina ta... simți iarba răcoroasă și moale de sub tine... Vei simți izul proaspăt al ierbii... Deschide palma și vezi acolo o sămânță micuță. Acum, vreau să plantezi sămânța în sol, în fața ta. Nu te grăbi, planteaz-o și ud-o, în vreme ce soarele strălucește peste tine... Concentrează-ți atenția asupra inimii și străduiește-te să simți dragostea din inima ta. Trimite o parte din dragostea aceea spre sămânța pe care ai plantat-o... Imaginează-ți valuri de iubire revărsându-se din inima ta spre sămânța din sol. Pentru fiecare val pe care-l trimiți, imaginează-ți sămânța crescând, până iese printre bulgării de pământ negru. Continuând să trimiți valuri de dragoste, vezi vlăstarul crescând până se transformă într-o tulpină lungă și verde, cu un mugураș în vârf. Treptat, acest mugure se deschide într-o minunată floare albă... Atinge cu blândețe petalele moi. Ce simți? Acum, simți că începi să te micșorezi... te faci tot mai mic și mai mic, până ești îndeajuns de mic încât să încapi în floare... Acum, strecoară-te în floare și instalează-te confortabil între petale. Simte cât de moale este atingerea lor pe pielea ta. Miroase parfumul puternic și dulce al florii, de jur împrejurul tău. Bucură-te că ești în interiorul acestei flori... treptat, devii parte din floare... (*pauză*)... Acum,

treptat, te simți ieșind din floare și revenind la personalitatea și dimensiunile tale inițiale. Atinge cu blândețe floarea – știi că ești parte din ea și parte din întreaga natură... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

COPACUL

Vezi în fața ta un loc minunat din natură... În locul tău din natură vezi o poieniță în care pătrunzi... Acum, imaginează-ți că ești un copac...

Acum puteți apela la exercițiul „Transformarea în copac", din capitolul „Eliberarea de restricții" sau la exercițiul de yoga „Copacul", din capitolul „Mișcarea creativă", dacă apreciați că astfel vă puteți ajuta copilul să simtă vizualizarea din interiorul său.

Ești un copac înalt, cu un trunchi puternic și multe, multe ramuri înfrunzite. Deși ramurile tale se pot legăna în adierea slabă a vântului, ele sunt atât de înfrunzite încât constituie un adăpost perfect pentru orice animal, pasăre sau insectă. Ascultă foșnetele frunzelor din jur și încearcă senzația de a fi adânc înrădăcinat în sol... Vezi câteva păsări care poposesc pe crengile tale, construindu-și cuiburi și ciripind în jur... Cum te simți?... Vezi acum un animal sau două... poate un mielușel, un mânz sau un iepuraș, adăpostindu-se sub ramurile tale și poposind lângă trunchiul tău... Cum te simți?... Cum te simți să fii acest copac?... (*pauză*)... Acum, îndreaptă-ți atenția spre inimă și simte toată dragostea pentru copaci, pentru păsări și pentru animale pe care o ai acolo. Revarsă o parte din această dragoste spre toți copacii și spre toate creaturile lumii... Acum, revino treptat la ființa ta... păstrând în inimă sentimentul de dragoste... Știi că ești o parte din întreaga natură... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

GLOBUL

Vezi în fața ta un șuvoi de lumină care-ți pătrunde în inimă. Vei simți cum inima ți se umple de lumină și dragoste. Acum, simți cum lumina îți umple întregul corp... Acum, regiunea din jurul corpului și camera în care te afli... Lumina umple clădirea în care te găsești, orașul, apoi întreaga țară... Simți că lumina care curge prin inima ta umple întreaga lume, acoperind tot globul cu lumină și dragoste... Acum, te simți atât de plin de lumină și dragoste încât începi să crești. Simți cum crești tot mai mult și mai mult... iar lumea devine tot mai mică... În curând, ești atât de mare încât depășești

în dimensiuni o ţară... orice ţară doreşti... Acum, pluteşti deasupra acelei ţări, acoperind-o cu totul... Lumina continuă să curgă prin inima ta... Vreau acum să reverşi o parte din dragostea aceea pe care o ai în inimă... Vreau s-o îndrepţi spre toţi oamenii şi creaturile din ţara aceea... trimite dragostea şi lumina peste întreaga ţară, astfel încât toţi cei de acolo să se simtă scăldaţi în raze de soare strălucitoare şi iubitoare. Vezi cum toţi oamenii şi creaturile din ţara ta îşi întorc chipurile spre lumina iubitoare... Vezi cum ei simt pacea şi dragostea pe care le trimiţi... (*pauză*)... Acum, revino treptat la mărimea ta normală... continuând să simţi dragostea şi pacea în inimă... Ştii că poţi *umple* lumea cu iubirea din inima ta... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

STELELE

Vezi în faţa ta luna, pe un cer de noapte, albastru închis... Vezi o rază de lună coborând şi scânteind pe sol, în faţa ta... Acum, vreau să păşeşti în raza de lună... Când stai acolo, înconjurat de lumina lunii, simţi energia lunii ridicându-te. Începi să te ridici... sus, sus... în curând, te înalţi, sus, sus, sus, de-a lungul razei de lună... sus, în cerul nopţii... Acum, zbori... laşi în urmă raza de lună şi zbori prin cerul nopţii... De jur împrejur sunt stele, sclipind ca nişte diamante... Deschizi braţele şi desparţi stelele, în timp ce te înalţi prin văzduh... (*pauză*)... Simţi o luminiţă scânteind în inima ta... sclipind ca şi stelele din jur... Simte toată dragostea din inima ta şi revarsă o parte din ea spre stele şi spre univers, în timp ce pluteşti fără nici un efort prin atmosferă... Străduieşte-te să simţi că te-ai contopit cu stelele şi cu cerul din jurul tău... (*pauză*)... Acum, vezi în depărtare raza de lună... te apropii de ea şi pătrunzi în minunata lumină a lunii... Treptat, revii pe Pământ coborând pe raza de lună... Simţi dragostea scânteietoare din inima ta şi *ştii* că eşti parte din univers... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

ACTIVITĂŢLE DE VIZUALIZARE CREATIVĂ

Concentrarea vizualizării asupra unei activităţi pe care urmează s-o desfăşuraţi poate spori mult calitatea respectivei activităţi şi a rezultatelor ei. Cu cât activitatea este mai importantă, cu atât vizualizarea poate juca rolul unui amplificator. În cei douăzeci de ani de folosire a vizualizării în lucrul cu copiii, am avut mereu acelaşi motto: „Dacă te poţi închipui făcând ceva, atunci poţi face!" Până acum, motto-ul s-a dovedit întotdeauna corect. Puterea imaginaţiei este într-adevăr uriaşă în privinţa efectuării activităţilor. Experienţa m-a învăţat că, adesea, felul în care ne *imaginăm* realizând un lucru determină dacă îl vom realiza sau nu – şi în ce fel. Să vă dau un exemplu. Dacă aşezaţi o scândură pe sol şi cereţi cuiva să meargă în echilibru pe ea, probabil că persoana respectivă se va achita fără probleme de sarcină. Dacă însă suspendaţi scândura la câţiva metri înălţime – de pildă, între doi copaci –, cel căruia îi veţi cere să meargă pe ea va ezita, chiar dacă se descurcase perfect atunci când scândura fusese pe sol. Motivul este că el începe să-şi *imagineze* ce s-ar putea întâmpla dacă ar cădea. Dacă va încerca să meargă pe scândura suspendată, echilibrul său va fi considerabil redus... tot din cauza propriei imaginaţii.

Dacă putem arăta copiilor noştri cum să-şi utilizeze capacităţile imaginative şi de vizualizare în scopul amplificării lor, pentru a-i ajuta să aibă succes, iar nu de a-şi susţine temerile, calitatea vieţii le va fi mult îmbunătăţită.

Folosirea vizualizării creative în scopul amplificării unei activităţi poate cunoaşte câteva forme, în funcţie de ceea ce doriţi să simţiţi:

1. Că sunteţi *esenţa* activităţii.
2. Că sunteţi *intermediarul* prin care se realizează activitatea.
3. Că *sunteţi* activitatea.
4. Că dumneavoastră *creaţi* activitatea.

Toate acestea sunt utile în sporirea nivelurilor de satisfacţie, de calitate a înţelegerii şi a performanţelor. Pentru fiecare dintre aceste scopuri, am ales

câte o vizualizare. Folosindu-le ca orientare generală, vă puteţi crea propriile vizualizări, atât pentru a se potrivi unei activităţi alese de dumneavoastră şi de copil, cât şi pentru a oferi experienţa pe care o consideraţi cea mai potrivită pentru copilul dumneavoastră, în cadrul activităţii.

Fiecare vizualizare rezultă în chip firesc dintr-o stare de meditaţie şi se încheie prin procedeul de „părăsire" (*vezi* capitolul „Concentrarea şi meditaţia").

Asemenea vizualizări *pot* fi create şi utilizate independent de şedinţele dumneavoastră – de exemplu, înaintea unui meci de fotbal, a unei ore de balet sau a unei lecţii de muzică.

PĂMÂNTUL

Simţind că sunteţi *esenţa* activităţii.
Activitatea de urmat: grădinăritul sau răsădirea unei plante.

Vezi în faţa ta o plantă *(poate fi planta pe care intenţionaţi s-o răsădiţi)*. Observă cât de verzi îi sunt frunzele. Pipăie frunzele şi simte-le mirosul... Acum, concentrează-ţi atenţia pentru o clipă asupra inimii tale... Gândeşte-te la ceva ce iubeşti, după aceea gândeşte-te la planta ta... cât de frumoasă este. Bucură-te de sentimentul plăcut pe care ţi-l oferă aceste gânduri... Acum, simţi că începi să te micşorezi... eşti tot mai mic şi mai mic, până te poţi aşeza pe una dintre frunzele plantei tale. Cum se simte frunza acum?... Lasă-te să luneci pe ea... Prinde-te acum de tulpină şi lasă-te să luneci lent în josul ei, micşorându-te tot mai mult în acest timp, până ajungi pe sol şi ai mărimea unei fărâme de pământ... Acum, eşti parte din pământ. Simte-te pătrunzând în pământ... eşti una cu pământul... Simţi temperatura... textura... mirosul... Simte solul, pietrele, lutul ca făcând parte din tine... (*pauză*)... Acum, un hârleţ sapă uşor în jurul bazei plantei. Străduieşte-te să simţi cum tu şi solul din jurul tău sunteţi deplasaţi... rădăcinile plantei slăbesc sub tine... Eşti ridicat pe hârleţ, împreună cu planta şi cu bulgării de pământ, şi eşti depus în noul locaş. Simţi cum te contopeşti cu solul cel nou... eşti răsturnat cu blândeţe... apoi stropit cu apă. Devii umed şi răcoros... Acum, te stabilizezi... simţi o senzaţie plăcută... Acum ieşi încetişor din sol, urci pe tulpină şi pe frunză... şi revii la mărimea şi la personalitatea ta normală... Simte-ţi dragostea din inimă pentru plantă şi pentru sol, ştiind că eşti una cu ele... Mulţumeşte-le că există acolo pentru tine... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

AERUL

Simţind că sunteţi *intermediarul* prin care se realizează activitatea.
Activitatea de urmat: înălţarea unui zmeu.

Vezi în faţa ta o câmpie, sau alt loc deschis din natură. La picioarele tale, se găseşte zmeul tău. Observă din ce material este făcut zmeul... observă-i culorile şi desenul... Acum, concentrează-ţi atenţia, pentru un moment, asupra inimii tale... Gândeşte-te la ceva sau la cineva pe care îl iubeşti... apoi gândeşte-te la zmeul tău... Bucură-te de sentimentul plăcut pe care ţi-l oferă aceste gânduri... (*pauză*)... Acum, simţi că începi să te micşorezi... eşti tot mai mic şi mai mic, până ajungi la mărimea unui ac de gămălie şi te găseşti lângă marginea zmeului tău... Întinde mâna şi atinge-l... Cum simţi materialul zmeului?... Cum ţi se pare de aici desenul de pe zmeu?... Ce culori vezi? Urcă-te pe zmeu şi simte-te contopindu-te cu el... Încearcă să simţi cum devii una cu materialul... cu culorile... Acum, simţi zmeul ridicându-se uşor de pe sol... se ridică treptat... mai sus, mai sus, tot mai sus, până ce străbateţi văzduhul... Simţi cum pluteşti pe vântul care te poartă cu el... Eşti una cu aerul din jurul tău... (*pauză*)... Zbori peste peisaje naturale, peste dealuri şi văi, râuri şi păduri, munţi şi lacuri... Acum, începi să cobori... apoi, sfoara zmeului se smuceşte şi te înalţi din nou... Simţi cum vântul devine mai lin şi, treptat, începi să cobori spre sol. Simţi adierea blândă a vântului în jurul tău... continui să pluteşti prin aer, dar te îndrepţi spre sol şi aterizezi lin... Cobori încetişor de pe zmeu şi revii la mărimea şi la personalitatea ta normală... (*pauză*)... Îndreaptă-ţi atenţia spre inima ta şi simte-ţi dragostea pentru vânt, pentru aer şi pentru această aventură minunată pe care ai încercat-o... şi pentru zmeul tău care a împărţit-o cu tine... Mulţumeşte-le tuturor... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

APA

Simţind că *sunteţi* activitatea.
Activitatea de urmat: înotul.

Vezi înaintea ta un lac/o piscină/marea (*alegeţi ceea ce este corespunzător pentru dumneavoastră*). Apa este limpede şi albăstruie, iar soarele străluceşte deasupra. Afundă-ţi mâinile în apă şi simte-i moliciunea... Acum, concentrează-ţi atenţia, pentru un moment, asupra inimii tale... Gândeşte-te la ceva ce iubeşti... şi gândeşte-te la apa albăstruie şi îmbietoare... Bucură-te de sentimentul cald pe care ţi-l dau aceste gânduri... Acum, intră încetişor în apă... simţi apa pe pielea ta, îţi loveşte corpul cu vălurele blânde...

Observă temperatura apei... Simţi cum devii temperatura aceea... Simţi cum pluteşti în apă până ajungi să te contopeşti cu ea... Acum, simţi cum te mişti prin apă... luneci prin apă cu graţie şi fără efort... Simţi cum fiecare mişcare a ta te poartă cu o uşurinţă şi mai mare... Ritmul mişcărilor tale se contopeşte cu mişcarea apei... Bucură-te că te afli în totală armonie cu apa... (*pauză*)... Curgi o dată cu apa... te joci cu apa... te bucuri de apă... Acum, te apropii încetişor de marginea apei... Acum, ieşi din apă... Îndreaptă-ţi atenţia spre inima ta şi simte-ţi dragostea pentru apă pe care o ai acolo... Mulţumeşte-i apei că se află acolo şi că este atât de generoasă... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

IMAGINEA

Simţind că dumneavoastră *creaţi* activitatea.
Activitatea de urmat: desenatul sau pictatul.

Vezi înaintea ta o foaie mare şi goală de hârtie albă. Lângă ea, se găseşte o cutie cu creioane colorate, pensule şi acuarele. În cutie se află absolut toate culorile pe care le-ai putea dori... Acum, concentrează-ţi atenţia, pentru un moment, asupra inimii tale... Gândeşte-te la ceva ce iubeşti... şi gândeşte-te la hârtia netedă din faţa ta şi la toate creioanele colorate şi acuarelele... Bucură-te de senzaţia pe care ţi-o dau aceste gânduri... Acum, folosind culoarea ta favorită, începe să desenezi sau să pictezi... orice doreşti... Creionul sau pensula se mişcă liber în mâna ta, pe hârtie... creând cel mai frumos şi perfect tablou... Observă zgomotul creionului sau pensulei pe hârtie... pipăie hârtia şi simte textura culorilor... Simte mirosul culorilor în timp ce sunt aşternute pe hârtie... Vezi cum trasezi exact liniile şi formele pe care le doreşti... Vezi cum trasezi exact imaginile pe care le doreşti... Vezi cum foloseşti culorile perfecte, pe măsură ce definitivezi tabloul... Bucură-te de senzaţia creării tabloului tău perfect... (*pauză*)... Tabloul tău este completat... Retrage-te un pas şi priveşte-l... Simţi dragostea din inima ta... revarsă o parte din acea dragoste spre tine... şi spre tabloul tău... Mulţumeşte-le hârtiei, creioanelor şi acuarelelor pentru că există acolo pentru tine, ca să le poţi folosi... (*Reveniţi la secţiunea cuvenită a procesului de meditaţie.*)

PARTEA A PATRA
ACTIVITĂŢILE

ACTIVITĂŢILE CREATIVE

O activitate creativă, urmând vizualizării creative, va direcţiona energia acumulată în timpul meditaţiei şi va facilita cunoaşterea temeinică a copilului (şi a dumneavoastră!). Ea va ajuta, de asemenea, la crearea unui echilibru între lumea interioară şi cea exterioară, conectând activitatea cu concentrarea şi cu înţelepciunea interioară.

Puteţi opta să faceţi această legătură în mod conştient şi clar – asociind vizualizarea cu activitatea – sau să lăsaţi subconştientul să absoarbă legătura, permiţându-i copilului dumneavoastră să realizeze legătura în felul său şi la momentul său. Ambele metode sunt la fel de valide şi pot fi utilizate alternativ şi în concordanţă cu trebuinţele copilului şi ale familiei. Dacă nu sunteţi sigur pe care dintre ele s-o întrebuinţaţi, urmaţi-vă intuiţia.

Alegeţi din timp activitatea şi faceţi toate pregătirile necesare, pentru a nu submina procesul. Iată, în continuare, câteva sugestii de activităţi şi mijloace creative care să urmeze vizualizării creative.

Grădinăritul. Îl puteţi aborda la scară mai mică sau mai mare, începând de la plantele de apartament şi terminând cu o adevărată grădină de zarzavaturi. Dacă vremea vă permite, puteţi lucra afară. Experienţa m-a învăţat că, în general, copiilor le place să mediteze şi să facă vizualizări creative în aer liber.

Înotul. Este preferabil să înotaţi într-un râu sau în mare, dar, dacă nu se poate, încercaţi să găsiţi o perioadă mai liniştită la un bazin de înot. Puteţi folosi această activitate pentru a vă obişnui copilul cu apa, dacă este temător. Nu este, totuşi, recomandabil s-o folosiţi ca „lecţie" de învăţat înotul. Pentru a beneficia cu adevărat de pe urma înotului după vizualizare, copilul

dumneavoastră trebuie să fie capabil să facă pluta și să efectueze mișcările fundamentale de înot. Dacă înotați în mare sau în lac, puteți desfășura întreaga ședință în aer liber. Dacă frecventați un bazin de înot, încurajați-l pe copil să recreeze orice senzații dorește din vizualizare. În felul acesta, veți acoperi decalajul temporal cauzat de deplasarea până la bazin.

Desenatul/Pictatul. În funcție de condițiile meteorologice, această activitate se poate desfășura în aer liber. Copilul poate dori să picteze sau să deseneze ceea ce a văzut în timpul meditației. Finalmente, însă, este preferabil să picteze sau să deseneze ceea ce vede (mai cu seamă dacă se află în aer liber), adăugând cele văzute în cadrul meditației și vizualizării. În felul acesta, desenul final devine o întrepătrundere de realitate și imaginar, putând fi un exercițiu important în dobândirea echilibrului.

Vopsitul unor materiale textile. Este recomandabil ca această activitate să fi fost încercată în prealabil de unul singur. Lăsați copilul să-și creeze propriile modele. Puteți intensifica experiența, atrăgându-i atenția asupra culorilor și mirosurilor vopselelor, a texturii materialelor și a diverselor sunete implicate.

Modelarea în plastilină sau în lut. Deoarece ea poate fi o activitate destul de murdară, rezervați timp suficient pentru curățarea ulterioară. Încurajați copilul să creeze pe baza imaginilor din cadrul meditației sau al vizualizării. Ca și în cazul desenatului, el poate combina imaginile din realitatea fizică cu cele din meditație sau din vizualizări, obținând astfel altă tehnică de atingere a echilibrului.

Muzica. Dacă dumneavoastră și copilul cântați la instrumente muzicale, puteți improviza împreună sau compune alternativ o melodie. În cazul în care copilul dumneavoastră a scris o poezie, o puteți transpune pe note. De asemenea, puteți crea ritmuri muzicale folosindu-vă de articole gospodărești: o sticlă și o linguriță (aveți grijă să nu spargeți sticla!), o lingură de lemn și o răzătoare, sau două linguri și un tocător din lemn. Se mai pot folosi soneriile bicicletelor, diverse cutii de conserve umplute cu pietricele sau, pur și simplu, două bucăți de lemn, lovite între ele. De obicei, însă, favorită rămâne lovirea cu linguri a cratițelor și tigăilor! Indiferent de alegerea dumneavoastră, activitatea muzicală comună poate spori sentimentul de comuniune familială, fiind în același timp reciproc creativă.

Dansul. Poate că la începutul ședinței ați dansat ori ați efectuat mișcări creative și doriți să continuați cu o activitate creativă în acest sens. Pentru asta, este recomandabil să folosiți un anumit tip de muzică, în stare să vă „miște" pe amândoi. Încercați să utilizați o muzică schimbătoare – de pildă, o uvertură – întrucât astfel se încurajează exprimarea tuturor aspectelor muzicale. Improvizați și dansați în mod liber după muzică, sau creați propriile dansuri împreună.

Vizualizarea kino. Uneori, puteți dori să faceți mai multe mișcări corp-imagine (*vezi* capitolul „Vizualizarea kino") pe post de activitate creativă. În acest caz, vă sugerez să le efectuați pe muzică, preferabil o muzică pe care s-o agreați atât dumneavoastră, cât și copilul. Puteți porni de la procedeele descrise în capitolul „Vizualizarea kino", pentru ca în final să vă creați propriile exerciții.

Dansul în oglindă Alegeți din nou o piesă muzicală care să vă placă amândurora. Stați față în față (dacă sunteți mai mult de doi, stați în perechi). Unul dintre dumneavoastră va fi inițiatorul. După ce el se mișcă, celălalt trebuie să-i răspundă sau să-i urmeze mișcarea cu una personală, fie reproducând-o „în oglindă", fie în stilul unui partener clasic de dans. După un timp, schimbați rolurile. Observați multiplele variații și relații diferite care apar și bucurați-vă de ele. Această activitate nu trebuie grăbită, ci lăsată să se dezvolte de la sine.

Scrisul. De obicei, este o activitate adecvată copiilor mai mari. Scrieți și lăsați-l și pe copilul dumneavoastră să scrie scurte relatări, poezii sau eseuri despre experiența meditației și vizualizării. Puteți chiar scrie o scurtă povestire care se desfășoară în interiorul vizualizării, sau continuă din aceasta. Arătați-vă reciproc ceea ce ați scris (fără să emiteți judecăți calitative), dacă amândoi doriți s-o faceți.

Albumul. Poate că doriți să alcătuiți un album al proceselor dumneavoastră de meditație și vizualizare. În acest album puteți desena, scrie, lipi fotografii sau imagini care vă plac, decupate din reviste – în general, puteți face tot ceea ce simțiți că vă poate susține și exprima vizualizările, intențiile și obiectivele.

Desenatul în paralel. Întindeți pe podea sau pe masă o coală mare de hârtie și așezați-vă în fața ei; copilul dumneavoastră stă vizavi. Începeți să desenați – improvizând –, fiecare din capătul său. În timp ce desenați, discutați despre cele simțite azi în timpul meditației și al procesului de vizualizare. Ca fundal, puteți pune o muzică pentru a menține atmosfera cât mai firească și mai relaxată. Observați în ce punct se contopesc desenele și cum decideți să le uniți. Cum devin ele, în cele din urmă, un singur desen?

ÎMPĂRTĂȘIREA

Când ați terminat procesele de meditație și de vizualizare creativă – și activitatea creativă –, poate fi extrem de util să vă împărtășiți unele experiențe pe care le-ați avut în decursul lor. Deși majoritatea copiilor (și adulților!) se bucură de asemenea împărtășiri, este important să fie un proces voluntar. În cazul în care, într-o zi, copilul nu dorește să împartă cu dumneavoastră respectivele experiențe, nu insistați. De asemenea, nu uitați: nu judecați nimic din ceea ce se împărtășește, în nici un fel.

Împărtășirea poate fi realizată în mai multe moduri. Din experiența mea, vă pot spune că este necesară o anumită structură sau metodă, pentru ca toți să beneficieze în mod egal. Structura poate, totodată, contribui la obținerea de beneficii comune, familiale sau de grup, cum ar fi comunicarea îmbunătățită.

În continuare, sunt prezentate câteva metode de împărtășire pe care le consider atât benefice, cât și plăcute. Indiferent de cea pe care o veți alege, rezervați timp suficient ca s-o puteți încheia.

1. *De la inimă la inimă*. Este o metodă pentru două persoane, benefică mai cu seamă când anterior ați făcut o meditație în care toată atenția a fost concentrată asupra inimii și a sentimentului de iubire (*vezi* capitolul „Concentrarea și meditația"). În împărtășirea „de la inimă la inimă", o persoană vorbește, împărtășindu-și experiența cât mai detaliat cu putință. Cealaltă persoană ascultă, în timp ce *simte* iubire și trimite iubire, permanent, din inima sa spre inima vorbitorului. Când împărtășirea este completă, ascultătorul repetă – cu cuvintele sale – ceea ce s-a împărtășit. Apoi, schimbați rolurile și repetați întregul proces. Încercați să rețineți sentimentul de iubire și să-l trimiteți spre cealaltă persoană, pe toată durata procesului.

2. *Cristalul*. Metoda este utilă atunci când cineva nu-i sigur dacă dorește să împărtășească, sau când, din diverse motive, dorește să împărtășească de mai multe ori. Totodată, metoda poate fi utilizată la îmbunătățirea capacităților de ascultare. Participanții stau în cerc; dacă sunt doar doi, stau față în față. Puneți în mijlocul cercului un cristal – poate fi orice tip de

cristal. Cel care dorește să împărtășească ia cristalul în mână și-l ține, în timp ce vorbește. Când termină, pune cristalul la loc, în centrul cercului, pentru următorul vorbitor. *Numai* persoana care ține cristalul are voie să vorbească; ceilalți participanți îi acordă toată atenția lor.

3. *Cercul*. Este o metodă utilă pentru grupurile de minimum trei persoane. Toți stau în cerc, iar o persoană își împărtășește experiența pentru o perioadă limitată de timp. După aceea, urmează cel din dreapta sa, cu propria experiență... și așa mai departe, până ce toți din cerc și-au împărtășit experiențele. Fiecare trebuie să împărtășească atât cât dorește – i se permite să vorbească liber, fără să fie întrerupt. Este important ca toți să asculte cu atenție.

Nu uitați – în cele trei procedee prezentate (sau în oricare alte procedee de ascultare și împărtășire):

1. *Nu întrerupeți!*
2. *Nu judecați!*
3. *Ascultați cu dragoste și compasiune!*

REVĂRSAREA

Revărsarea este importantă pentru sporirea senzației de apartenență la un tot mai mare – o modalitate semnificativă și valoroasă de a încheia ședința de vizualizare creativă.

Iată, în continuare, câteva procedee simple de revărsare care pot fi utilizate indiferent de vârstă.

REȚEAUA IUBIRII

Pentru un grup de minimum trei persoane. Stați în cerc și respirați profund, de câteva ori, la unison. „Conduceți" exercițiul de respirație.

Simțiți ritmul respirației. Înăuntru (inspirați) și afară (expirați). Înăuntru (inspirați) și afară (expirați). Simțiți cum respirația voastră are același ritm cu a tuturor celor din cameră... Acum, ascultați-vă bătăile inimii. Imaginați-vă sau simțiți că inima vă bate în același ritm cu al celorlalți din cameră... simțiți toate inimile bătând în același ritm... bătând laolaltă... Acum, menținând atenția asupra inimii, gândiți-vă la ceva sau cineva care vă face să simțiți dragoste... Simțiți dragostea din inimile voastre... Acum, imaginați-vă un fir de lumină trandafirie, caldă și minunată, revărsându-se din inima voastră în inima celui din stânga... Acum, imaginați-vă un alt fir de lumină trandafirie, caldă și minunată revărsându-se din inima voastră în inima celui din dreapta... Acum, imaginați-vă un alt fir de lumină trandafirie, caldă și minunată revărsându-se din inima voastră în inima celui din față... (*Repetați, până ce toți au trimis lumina din inimă spre toți ceilalți din cerc.*)... Acum, trimiteți o parte din dragostea aceea pe care o aveți în inimă, prin firele de lumină trandafirie, caldă și minunată, spre inimile tuturor din cerc... Simțiți dragostea curgând... din inimile voastre și în inimile voastre... Acum, reveniți cu atenția la respirație... simțiți ritmul lent și relaxat al respirației voastre contopindu-se cu cel al tuturor din cerc... Deveniți conștienți de încăperea din jurul vostru și, când sunteți gata, deschideți ochii.

IUBIREA UNIVERSALĂ

Pentru unul sau mai mulți copii. Stați confortabil și închideți ochii.

Respirați profund de câteva ori, până vă simțiți relaxați și confortabil... Acum, inspirați adânc și simțiți energia universului prin creștetul capului. Simțiți-o cum coboară până în inimă și v-o umple cu iubire... Acum, eliberați-o în univers, din inimile voastre. Inspirați din nou, absorbind iubirea universală și energia prin creștetul capului și revărsând-o în exterior prin inimă. Din nou... absorbiți iubirea universală, energia și înțelepciunea... prin creștetul capului și revărsați-o prin inimă... Simțiți cum corpul vi se umple de iubire universală... simțiți cum spațiul din jurul corpului se umple de iubire universală... Inspirând și expirând, simțiți cum toată camera în care vă aflați se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune... Simțiți cum toată clădirea se umple de iubire universală... Inspirați și expirați și simțiți cum toată regiunea din jurul clădirii se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune... Simțiți cum se umple orașul... apoi întreaga țară... cum totul se umple de iubire universală, energie și înțelepciune. Inspirați prin creștetul capului, expirați prin inimă și simțiți cum întregul continent se umple de iubire universală... Simțiți-o cum se răspândește în întreaga lume... Acum, simțiți iubirea universală, energia și înțelepciunea umplând complet universul... simțiți uniunea, iubirea, înțelepciunea și energia... și revărsați iubire și energie tămăduitoare spre toți oamenii din această cameră... spre toți oamenii din această țară și spre toți oamenii din întreaga lume... spre situațiile și spre locurile unde simțiți că sunt necesare... Toți și toate sunt legate între ele... Acum reveniți cu atenția la respirație... simțiți ritmul lent și relaxat al respirației voastre contopindu-se cu al tuturor celor din cameră... Deveniți conștienți de încăperea din jurul vostru și, când sunteți gata, deschideți ochii...

De aici, încotro?

După ce ați testat toate procedeele din această carte și le-ați descoperit pe cele mai potrivite pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră, poate veți dori să explorați mai departe conceptul de vizualizare creativă. Poate că deja ați devenit conștient, grație experienței personale sau prin experiența copilului, de posibilitățile incredibile ce vi se deschid atunci când folosiți activ vizualizarea creativă în viața dumneavoastră.

Eu am explorat-o și continuu s-o explorez, tot mai încântată și uimită, descoperind întruna noi profunzimi și dimensiuni ale puterii ei. Și mai remarcabil este noul nivel pe care vizualizarea și mintea îl pot atinge atunci când sunt autorizate de inimă. Prin angajarea inimii, se obține o amplificare ce oferă experienței în domeniul imaginației sau vizualizării puteri suplimentare de manifestare.

Dacă doriți să explorați în continuare procedeul – eu vă recomand din toată inima s-o faceți – , există multe cărți minunate despre vizualizarea creativă. În privința puterilor inimii, deși conștiința puterii iubirii are vechimea omenirii, prea puțină atenție a fost acordată până acum cercetărilor neoficiale sau științifice ale acestei metode extraordinare. În prezent, Institutul HeartMath din California efectuează cercetări extensive asupra puterii inimii și a felului în care sentimentele de iubire și grijile ne afectează pe noi și sănătatea noastră.

Vizualizarea creativă cunoaște succesul actual fiindcă poate funcționa la toate nivelurile: mental, fizic, emoțional și spiritual. Sper realmente că această carte v-a trezit curiozitatea – a dumneavoastră și a copilului dumneavoastră – în suficientă măsură pentru a încuraja explorarea ulterioară a acestor niveluri de vizualizare creativă și a altora mai subtile.

Fie ca imaginația copilului dumneavoastră – și, desigur, a dumneavoastră – să devină o „Forță" care să vă îmbogățească și să vă întărească viețile!

Bibliografie recomandată

Pentru copii

The Crystal Lady, Deborah Rozman PhD, Planetary Publications, 1991.

O încântătoare carte de povești pentru vârste de peste 5 ani, care îi introduce pe copii în minunata lume a inimii. Copiii vor fi impresionați de ilustrații!

Snow Ghosts, Christopher Gilmore, Atma Ents, 1990.

O încântătoare fabulă pentru toate vârstele.

Spiritual Teachings for Children, Jenny Dent, White Eagle Publishing Trust, 1982.

O serie de patru cărți pline de glume, proiecte și meditații pentru copii de toate vârstele.

Every Day Can Feel Like Christmas, Paula Elliot, Planetary Publications, 1992.

O carte colorată, cu povești, care îi învață pe copii cum poți să *simți* că este Crăciun în fiecare zi. Pentru copii de peste trei ani.

50 Simple Things Kids Can Do to Save the Earth, John Javna, The Earth Works Group, 1990.

O carte deosebită, plină de experimente, fapte și lucruri impresionante pentru copii – și adulți! Această carte oferă copiilor încredere și sentimentul că au puterea de a face singuri alegerea. Multe dintre aceste activități pot fi utilizate ca activități creative în cadrul unei ședințe de vizualizare creativă.

Teen Self Discovery, Doc Lew Childre, Planetary Publications, 1992.

O carte scrisă pentru adolescenți (americani), despre respectul de sine, siguranța personală și dezvoltarea interioară. Concepută în limbajul adolescenților, cartea îi introduce pe tineri în esența propriilor sentimente, ghidându-i în construirea unei imagini proprii pozitive.